



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 11 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	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	Poleđwica sopočka	30g	Poleđwica sopočka	30g	Dżem	30g
		3	Poleđwica sopočka	30g	Poleđwica sopočka	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Poleđwica sopočka	30g
		4	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Rzodkiewka	25g
		5	Cząstka gruszki	50g	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka gruszki	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				Kefir *7/	200g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	2						Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g				
	3											
OBIAD	I	1	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa b/ml	400g	Zupa jarzynowa b/ml	400g
		2	Kotlet schabowy s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g
		4	Surówka z białej kapusty	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		7			Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
II	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 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2165,83	wartość energetyczna	2165,84	wartość energetyczna	1975,98	wartość energetyczna	1819,78	wartość energetyczna	2113,53		
g	białko ogółem	102,20	białko ogółem	107,56	białko ogółem	109,76	białko ogółem	88,61	białko ogółem	106,84		
g	węglowodany ogółem	302,79	węglowodany ogółem	314,87	węglowodany ogółem	246,67	węglowodany ogółem	221,79	węglowodany ogółem	300,60		
g	w tym: cukry	33,46	w tym: cukry	39,40	w tym: cukry	19,22	w tym: cukry	21,23	w tym: cukry	34,81		
g	tłuszcze ogółem	67,09	tłuszcze ogółem	60,81	tłuszcze ogółem	67,38	tłuszcze ogółem	70,39	tłuszcze ogółem	60,67		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,55		
g	błonnik	33,98	błonnik	35,10	błonnik	36,41	błonnik	39,84	błonnik	36,26		
mg	sód	2474,97	sód	1942,80	sód	2263,65	sód	2147,65	sód	2471,48		

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

niedziela, 11 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Ser biały BB *7/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	80g	Ser biały WEGE *7/	100g	
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	
	3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	
	5	Banan	50g	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g	
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g			Kakao +6/*7/	250g	
	10									
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa WEG	400g	
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g	
	3	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	6	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g					
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	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 szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8							Herbata	250g
		9								
		10								
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2161,44	wartość energetyczna	2150,54	wartość energetyczna	1988,06	wartość energetyczna	2050,78		
g	białko ogółem	116,92	białko ogółem	108,56	białko ogółem	98,82	białko ogółem	86,61		
g	węglowodany ogółem	293,11	węglowodany ogółem	315,24	węglowodany ogółem	263,81	węglowodany ogółem	292,15		
g	w tym: cukry	38,50	w tym: cukry	39,42	w tym: cukry	28,88	w tym: cukry	32,58		
g	tłuszcze ogółem	65,91	tłuszcze ogółem	58,49	tłuszcze ogółem	66,43	tłuszcze ogółem	65,44		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,45		
g	błonnik	32,58	błonnik	35,10	błonnik	27,84	błonnik	33,35		
mg	sód	1780,80	sód	1945,50	sód	1335,04	sód	2241,62		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 12 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
- SNIADANIE	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/skórki	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	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10											
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g				
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	3											
OBIAD	1	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	
	2	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Pulpety wieprzowe Ł. g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	
	6	Kompot truskawkowy	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	
	7			Kompot truskawkowy	250g					Kompot truskawkowy	250g	
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	
	2											
	3											

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2089,67	wartość energetyczna	2113,09	wartość energetyczna	2063,20	wartość energetyczna	2048,00	wartość energetyczna	1977,27
g	białko ogółem	99,59	białko ogółem	103,36	białko ogółem	102,16	białko ogółem	83,03	białko ogółem	107,87
g	węglowodany ogółem	301,22	węglowodany ogółem	291,25	węglowodany ogółem	275,25	węglowodany ogółem	265,08	węglowodany ogółem	283,66
g	w tym: cukry	27,06	w tym: cukry	24,97	w tym: cukry	20,90	w tym: cukry	20,26	w tym: cukry	27,74
g	tłuszcze ogółem	59,40	tłuszcze ogółem	64,63	tłuszcze ogółem	66,28	tłuszcze ogółem	77,56	tłuszcze ogółem	51,11
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,70
g	błonnik	35,41	błonnik	30,97	błonnik	36,97	błonnik	42,91	błonnik	35,85
mg	sód	2794,78	sód	2228,76	sód	2494,95	sód	2423,07	sód	2207,05

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, 12 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
SNIAĐANIE	I	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g		
		2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser żółty	30g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	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	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II		1	Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/	180g			Kisiel	200g				
		2					Banan B	160g				
		3										
OBIAĐ	I	1	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 WEGE *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g		
		2	Pulpety wieprzowe Ł g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Kotlet z buraka *1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	160g		
		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	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g		
		5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g		
		6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g						
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g		
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g		
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8							Herbata	250g		
		9										
		10										
II		1	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g		
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2146,89	wartość energetyczna	2002,62	wartość energetyczna	2005,20	wartość energetyczna	2057,03				
g	białko ogółem	107,17	białko ogółem	108,80	białko ogółem	89,19	białko ogółem	78,40				
g	węglowodany ogółem	287,73	węglowodany ogółem	291,53	węglowodany ogółem	323,88	węglowodany ogółem	308,02				
g	w tym: cukry	25,98	w tym: cukry	25,80	w tym: cukry	53,18	w tym: cukry	34,20				
g	tłuszcze ogółem	68,92	tłuszcze ogółem	50,97	tłuszcze ogółem	45,89	tłuszcze ogółem	62,59				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,21				
g	błonnik	30,84	błonnik	34,38	błonnik	31,84	błonnik	37,43				
mg	sód	2047,46	sód	1800,59	sód	1280,40	sód	2347,68				

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

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH						
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Pasta z tuńczyka B *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/	70g	Ser biały chudy	60g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Maślanka	200g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry ł. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Paprykarz z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	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 świeży	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	4	Cząstka kiwi	50g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2054,47	wartość energetyczna	1943,68	wartość energetyczna	2002,83	wartość energetyczna	2001,75	wartość energetyczna	2059,92	
g	białko ogółem	110,72	białko ogółem	105,16	białko ogółem	112,61	białko ogółem	98,44	białko ogółem	110,33	
g	węglowodany ogółem	275,50	węglowodany ogółem	279,63	węglowodany ogółem	254,33	węglowodany ogółem	241,16	węglowodany ogółem	272,30	
g	w tym: cukry	21,70	w tym: cukry	17,94	w tym: cukry	17,29	w tym: cukry	17,54	w tym: cukry	19,36	
g	tłuszcze ogółem	62,10	tłuszcze ogółem	51,32	tłuszcze ogółem	65,40	tłuszcze ogółem	77,21	tłuszcze ogółem	64,16	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,10	
g	blonnik	30,36	blonnik	28,49	blonnik	35,14	blonnik	36,69	blonnik	29,99	
mg	sód	2295,20	sód	2151,28	sód	2176,09	sód	2553,22	sód	2236,16	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 13 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	1	Twarożek z ziołami BB +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ 11/+12/	100g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ 11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ 11/+12/	100g	
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pasta z tuńczyka B *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/	70g	Pasta z tuńczyka B *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/	70g	
	3	Salata	3g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
=	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g			
	2					Banan B	200g			
	3									
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami B/GL +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	
	2	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Kotlety z kaszy z fetą B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	200g	
	3	Sos kremowy z curry Ł. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos kremowy z curry Ł. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Kompot wieloowocowy	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 wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g			
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Paprykarz z kaszą jaglana +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Paprykarz z kaszą jaglana +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	
	2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Ogórek świeży	50g	
	4	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	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
=	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	1900,08	wartość energetyczna	1917,58	wartość energetyczna	2179,22	wartość energetyczna	2042,29		
g	białko ogółem	112,65	białko ogółem	105,43	białko ogółem	107,08	białko ogółem	92,46		
g	węglowodany ogółem	257,50	węglowodany ogółem	278,92	węglowodany ogółem	298,77	węglowodany ogółem	261,88		
g	w tym: cukry	17,04	w tym: cukry	17,92	w tym: cukry	38,07	w tym: cukry	22,02		
g	tłuszcze ogółem	52,95	tłuszcze ogółem	48,58	tłuszcze ogółem	68,55	tłuszcze ogółem	75,40		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,63		
g	błonnik	25,97	błonnik	28,44	błonnik	27,93	błonnik	31,78		
mg	sód	2028,88	sód	2144,70	sód	1379,25	sód	2562,16		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seier; 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

środa, 14 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH	
SNIADANIE	I	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g
		2	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g
		3	Papryka żółta 50g	Pomidor b/skórki 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g
		4	Oliwki zielone (6 sztuk) 15g	Cząstka jabłka b/sk 50g	Oliwki zielone (6 sztuk) 15g	Oliwki zielone (6 sztuk) 15g	Oliwki zielone (6 sztuk) 15g	Oliwki zielone (6 sztuk) 15g	Oliwki zielone (6 sztuk) 15g	Oliwki zielone (6 sztuk) 15g
		5	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g
		6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ Margaryna b/ml 70g	Margaryna 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	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g
		9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g							
		10								
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/ 180g		Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g			
	3									
OBIAD	I	1	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	
		2	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Ser biały z jogurtem *7/ 120g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Ser biały z jogurtem *7/ 120g	Ser biały z jogurtem *7/ 120g	
		3	Ziemniaki gotowane 180g	Mus truskawkowy 80g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Mus truskawkowy 80g	Mus truskawkowy 80g	
		4	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/ 80g	Makaron *1/+3/ 180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/ 80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/ 80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/ 80g	Makaron *1/+3/ 180g	Makaron *1/+3/ 180g	
		5	Kalafior gotowany 80g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kalafior gotowany 80g	Kalafior gotowany 80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	
		6	Kompot wiśnia-jabłko 250g		Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g			
		7								
		8								
		9								
		10								
KOLACJA	I	1	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 120g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	
		2	Ser żółty 30g	Mozarella light *7/ 30g	Ser żółty 30g	Ser żółty 30g	Ser żółty 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	
		3	Pół banana 90g	Pół banana 90g	Kalarepa 50g	Kalarepa 50g	Kalarepa 50g	Pół banana 90g	Pół banana 90g	
		4	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	
		5	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/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	
		7	Herbata 250g					Herbata 250g	Herbata 250g	
		8								
		9								
		10								
II	1	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/ 60g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2247,61	wartość energetyczna	2081,05	wartość energetyczna	2203,64	wartość energetyczna	1953,50	wartość energetyczna	2081,97
g	białko ogółem	96,00	białko ogółem	93,17	białko ogółem	101,74	białko ogółem	81,23	białko ogółem	94,46
g	węglowodany ogółem	309,17	węglowodany ogółem	324,00	węglowodany ogółem	270,10	węglowodany ogółem	247,60	węglowodany ogółem	317,60
g	w tym: cukry	36,44	w tym: cukry	54,67	w tym: cukry	24,20	w tym: cukry	23,43	w tym: cukry	56,39
g	tłuszcze ogółem	75,05	tłuszcze ogółem	49,92	tłuszcze ogółem	84,16	tłuszcze ogółem	75,46	tłuszcze ogółem	51,50
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,33
g	błonnik	33,11	błonnik	24,93	błonnik	34,24	błonnik	36,19	błonnik	27,02
mg	sód	2672,58	sód	1625,49	sód	2646,10	sód	2603,27	sód	2090,76

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 14 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna b/gl +1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g		
	5	Salata	3g	Margaryna	10g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Pieczywo ryżowe	55g	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	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z mąką 1 *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Ryż biały	180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g		
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kalafior gotowany	80g		
	6							Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	150g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	150g		
	2	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pół banana	90g	Pół banana	90g	Pół banana	90g		
	4	Pół banana	90g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
	5	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Herbata	250g					Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2120,86	wartość energetyczna	2056,15	wartość energetyczna	2001,99	wartość energetyczna	2247,61			
g	białko ogółem	99,15	białko ogółem	88,04	białko ogółem	87,10	białko ogółem	96,00			
g	węglowodany ogółem	313,41	węglowodany ogółem	323,97	węglowodany ogółem	297,78	węglowodany ogółem	309,17			
g	w tym: cukry	59,16	w tym: cukry	54,64	w tym: cukry	49,54	w tym: cukry	36,44			
g	tłuszcze ogółem	56,30	tłuszcze ogółem	49,44	tłuszcze ogółem	54,23	tłuszcze ogółem	75,05			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,46			
g	błonnik	22,44	błonnik	24,93	błonnik	18,26	błonnik	33,11			
mg	sód	1506,19	sód	1441,89	sód	1326,38	sód	2672,58			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 15 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Twarożek z koperkiem +1/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy	60g
	2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka gruszki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	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 Ł +1/+3/+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 d. *1/+6/+7/*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	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 warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Brokuł gotowany	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	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	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	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 z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2164,25	wartość energetyczna	1992,42	wartość energetyczna	2126,45	wartość energetyczna	1981,34	wartość energetyczna	2125,06	
g	białko ogółem	110,01	białko ogółem	102,08	białko ogółem	118,39	białko ogółem	98,26	białko ogółem	110,35	
g	węglowodany ogółem	300,20	węglowodany ogółem	285,99	węglowodany ogółem	262,35	węglowodany ogółem	244,74	węglowodany ogółem	299,46	
g	w tym: cukry	26,85	w tym: cukry	27,11	w tym: cukry	20,59	w tym: cukry	19,59	w tym: cukry	26,86	
g	tłuszcze ogółem	63,82	tłuszcze ogółem	55,28	tłuszcze ogółem	70,39	tłuszcze ogółem	71,91	tłuszcze ogółem	59,60	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,68	
g	blonnik	33,93	blonnik	31,18	blonnik	37,15	blonnik	38,06	blonnik	33,81	
mg	sód	2491,65	sód	1979,40	sód	2650,44	sód	2465,15	sód	2486,06	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 15 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
ŚNIADANIE	1	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g		
	2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	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										
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	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	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Wege klopsiki w sosie pomidorowym B *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g		
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Ziemiaki gotowane	180g	Makaron *1/+3/	180g		
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g		
	5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
=	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	2003,82	wartość energetyczna	1965,78	wartość energetyczna	2058,10	wartość energetyczna	2377,95			
g	białko ogółem	106,07	białko ogółem	102,32	białko ogółem	91,40	białko ogółem	107,21			
g	węglowodany ogółem	278,97	węglowodany ogółem	285,15	węglowodany ogółem	286,60	węglowodany ogółem	367,35			
g	w tym: cukry	28,16	w tym: cukry	27,09	w tym: cukry	39,76	w tym: cukry	30,84			
g	tłuszcze ogółem	57,89	tłuszcze ogółem	52,55	tłuszcze ogółem	67,22	tłuszcze ogółem	62,64			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,51			
g	błonnik	29,92	błonnik	31,07	błonnik	30,72	błonnik	46,91			
mg	sód	1946,10	sód	1972,96	sód	1115,19	sód	2239,39			

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. iubin

(*) 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, 16 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
ŚNIADANIE	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	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g				
	3	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Kalarepa 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g				
	4	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Pomidor b/sk 50g	Kalarepa 50g	Oliwki czarne 6 szt 15g	Oliwki czarne 6 szt 15g				
	5	Oliwki czarne 6 szt 15g	Banan 50g	Oliwki czarne 6 szt 15g	Salata 3g	Salata 3g				
	6	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g				
	9	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
II	1			Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/ 180g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g					
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
OBIAŁ	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 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g				
	2	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/ 100g				
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g				
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane 180g				
	5	Surówka z kiszanej kapusty 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	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Jarzyzny 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	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g				
	2	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g				
	3	Ogórek zielony 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g				
	4	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka b/sk 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g				
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	7	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g				
	8	Herbata 250g				Herbata 250g				
	9									
	10									
II	1	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń b/c *7/ 200g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ 150g	Budyń *7/ 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2077,73	wartość energetyczna	2026,31	wartość energetyczna	2033,75	wartość energetyczna	1977,85	wartość energetyczna	1984,52
g	białko ogółem	87,15	białko ogółem	90,21	białko ogółem	94,26	białko ogółem	85,86	białko ogółem	87,95
g	węglowodany ogółem	293,89	węglowodany ogółem	316,78	węglowodany ogółem	271,46	węglowodany ogółem	278,40	węglowodany ogółem	291,84
g	w tym: cukry	27,66	w tym: cukry	31,27	w tym: cukry	20,21	w tym: cukry	20,61	w tym: cukry	27,18
g	tłuszcze ogółem	67,27	tłuszcze ogółem	51,29	tłuszcze ogółem	68,60	tłuszcze ogółem	64,34	tłuszcze ogółem	57,25
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,44
g	błonnik	34,74	błonnik	34,67	błonnik	36,24	błonnik	43,10	błonnik	33,80
mg	sód	2930,78	sód	2199,58	sód	2728,99	sód	2668,60	sód	2832,12

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, 16 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane *3/	65g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Polędwica sopocka	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	
	3	Polędwica sopocka	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Banan	50g	Oliwki czarne 6 szt	15g	Oliwki czarne 6 szt	15g	
	5	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g			
	2					Banan B	200g			
	3									
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	
	2	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Curry z ciecierzycy B +1/+3/+5/*6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	250g	
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos koperkowy +1/+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	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	I	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	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/	
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Ser żółty	30g
		3	Mozarella light *7/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Cząstka jabłka	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	II	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g					Herbata	250g
		9								
		10								
1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
2										
3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2053,21	wartość energetyczna	2008,39	wartość energetyczna	2090,04	wartość energetyczna	2090,96		
g	białko ogółem	100,60	białko ogółem	90,47	białko ogółem	80,99	białko ogółem	77,32		
g	węglowodany ogółem	296,94	węglowodany ogółem	314,70	węglowodany ogółem	311,78	węglowodany ogółem	314,04		
g	w tym: cukry	34,27	w tym: cukry	31,27	w tym: cukry	47,68	w tym: cukry	30,21		
g	tłuszcze ogółem	58,47	tłuszcze ogółem	50,06	tłuszcze ogółem	64,75	tłuszcze ogółem	66,50		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,24		
g	błonnik	32,60	błonnik	34,66	błonnik	31,18	błonnik	40,39		
mg	sól	2060,30	sól	2134,80	sól	1633,59	sól	3093,17		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 17 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I =	1	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Twarożek chudy *7/ 60g				
	2	Dżem 30g	Dżem 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Dżem 30g				
	3	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 30g				
	4	Papryka żółta 50g	Pomidor b/sk 50g	Cząstka kiwi 50g	Cząstka kiwi 50g	Papryka żółta 50g				
	5	Cząstka kiwi 50g	Cząstka jabłka b/sk 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	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	9	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g			Margaryna 10g				
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g				Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
II	1			Pasta warzywna z cukinią z sezamem *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią z sezamem *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/+12/ 70g					
	2			Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
	1	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g				
	2	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 150g	Gulasz z indyka L. d. *1/+6/+8/*9/+10/+11/+12/ 150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 150g				
	3	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Kasza jęczmienna C *1/ 90g	Kasza jęczmienna C *1/ 90g	Kasza jęczmienna *1/ 180g				
	4	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g				
	5	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 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									
I =	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g				
	2	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g				
	3	Rzodkiewka 25g	Pomidor b/sk 50g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g				
	4	Mandarynka 70g	Mandarynka 70g	Mandarynka 70g	Mandarynka 70g	Mandarynka 70g				
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	7	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g				
	8	Herbata 250g				Herbata 250g				
	9									
	10									
II	1	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ 100g	Maślanka 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2143,18	wartość energetyczna	2076,63	wartość energetyczna	2049,09	wartość energetyczna	1830,37	wartość energetyczna	2123,98
g	białko ogółem	95,78	białko ogółem	91,79	białko ogółem	94,89	białko ogółem	72,33	białko ogółem	100,96
g	węglowodany ogółem	294,78	węglowodany ogółem	305,44	węglowodany ogółem	257,38	węglowodany ogółem	244,29	węglowodany ogółem	294,52
g	w tym: cukry	33,64	w tym: cukry	32,53	w tym: cukry	22,24	w tym: cukry	25,25	w tym: cukry	33,36
g	tłuszcze ogółem	70,80	tłuszcze ogółem	60,70	tłuszcze ogółem	76,46	tłuszcze ogółem	68,65	tłuszcze ogółem	66,47
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,86
g	błonnik	35,98	błonnik	32,19	błonnik	38,68	błonnik	41,10	błonnik	36,08
mg	sód	2342,62	sód	2175,60	sód	2454,81	sód	2204,39	sód	2028,75

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 17 lutego 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Ser biały BB *7/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	100g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Ser biały *7/	60g
	3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Papryka żółta	50g	Dżem	30g
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Papryka żółta	50g
	5	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata	3g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Margaryna	10g
	10							Kawa mleczna *1/*7/	250g
II	1	Koktajl wiśniowy *7/	200g			Koktajl wiśniowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+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	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I 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 z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	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	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2120,48	wartość energetyczna	2070,84	wartość energetyczna	2060,62	wartość energetyczna	2123,43	
g	białko ogółem	105,57	białko ogółem	97,24	białko ogółem	94,29	białko ogółem	82,15	
g	węglowodany ogółem	291,28	węglowodany ogółem	305,58	węglowodany ogółem	286,95	węglowodany ogółem	297,47	
g	w tym: cukry	36,03	w tym: cukry	32,25	w tym: cukry	32,14	w tym: cukry	33,39	
g	tłuszcze ogółem	65,81	tłuszcze ogółem	57,57	tłuszcze ogółem	66,18	tłuszcze ogółem	73,45	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,09	
g	błonnik	30,17	błonnik	32,29	błonnik	28,40	błonnik	37,07	
mg	sód	2027,93	sód	1865,73	sód	976,42	sód	1985,18	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 18 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
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	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Mozarella light *7/	30g	
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	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	
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	
	9	Kakao +6/*7/	250g						Kakao +6/*7/	250g
	10									
II	1				Kefir *7/	200g	Pasta z fasoli i suszonych pomidorów +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	3									
OBIAŁ	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	
	3	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	
	5	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	
	8									
	9									
	10									
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 b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
	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	
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	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 baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	
	2							Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2150,07	wartość energetyczna	2127,64	wartość energetyczna	2028,20	wartość energetyczna	1933,93	wartość energetyczna	2075,48
g	białko ogółem	111,27	białko ogółem	110,52	białko ogółem	112,36	białko ogółem	98,78	białko ogółem	102,56
g	węglowodany ogółem	294,40	węglowodany ogółem	305,58	węglowodany ogółem	251,18	węglowodany ogółem	252,89	węglowodany ogółem	297,73
g	w tym: cukry	29,24	w tym: cukry	28,95	w tym: cukry	20,14	w tym: cukry	21,60	w tym: cukry	28,74
g	tłuszcze ogółem	65,69	tłuszcze ogółem	59,80	tłuszcze ogółem	69,48	tłuszcze ogółem	65,29	tłuszcze ogółem	59,66
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,04
g	błonnik	37,29	błonnik	36,48	błonnik	35,91	błonnik	43,04	błonnik	36,53
mg	sód	2932,60	sód	2344,59	sód	2858,47	sód	2893,56	sód	2792,44

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, 18 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	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Piersz kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Mozarella light *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9							Kakao +6/*7/	250g	
	10									
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g	
	3	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Buraczki gotowane	80g	
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot truskawkowy	250g	
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g	
	3	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
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	2111,35	wartość energetyczna	1984,35	wartość energetyczna	1942,98	wartość energetyczna	2052,99		
g	białko ogółem	116,27	białko ogółem	101,83	białko ogółem	103,73	białko ogółem	83,01		
g	węglowodany ogółem	280,98	węglowodany ogółem	297,62	węglowodany ogółem	265,08	węglowodany ogółem	298,61		
g	w tym: cukry	27,43	w tym: cukry	27,56	w tym: cukry	23,28	w tym: cukry	29,01		
g	tłuszcze ogółem	66,43	tłuszcze ogółem	50,84	tłuszcze ogółem	59,09	tłuszcze ogółem	65,72		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,89		
g	błonnik	33,83	błonnik	34,56	błonnik	28,92	błonnik	36,62		
mg	sód	2193,49	sód	2218,02	sód	1598,48	sód	2504,39		

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, 19 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
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	Szczypiorek	5g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szczypiorek	5g	Szczypiorek	5g	Szczypiorek	5g
	3	Szynka konserwowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g
	4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Banan	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	5	Cząstka kiwi	50g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Margaryna	10g			Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
	4	Kasza bulgur *1/	180g	Ryż biały	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
	5	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Mozarella light *7/	30g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	4	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 maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy b/c	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2073,14	wartość energetyczna	2045,06	wartość energetyczna	1949,64	wartość energetyczna	1877,88	wartość energetyczna	1988,15	
g	białko ogółem	99,80	białko ogółem	96,49	białko ogółem	105,40	białko ogółem	88,80	białko ogółem	110,59	
g	węglowodany ogółem	295,99	węglowodany ogółem	300,43	węglowodany ogółem	244,50	węglowodany ogółem	222,34	węglowodany ogółem	288,28	
g	w tym: cukry	30,56	w tym: cukry	33,85	w tym: cukry	19,24	w tym: cukry	23,16	w tym: cukry	30,34	
g	tłuszcze ogółem	61,22	tłuszcze ogółem	56,97	tłuszcze ogółem	65,83	tłuszcze ogółem	76,05	tłuszcze ogółem	50,47	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,31	
mg	błonnik	39,25	błonnik	28,87	błonnik	35,13	błonnik	41,53	błonnik	38,80	
mg	sód	2799,83	sód	2134,84	sód	2577,09	sód	2703,39	sód	2705,23	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 19 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Ser biały BB *7/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g
	2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szczypiorek	5g	Szczypiorek	5g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Salata	3g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9					Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g
	10							Kawa mleczna *1/*7/	250g
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Kotlet jajeczny *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	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	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2014,66	wartość energetyczna	1973,48	wartość energetyczna	1956,00	wartość energetyczna	2079,74	
g	białko ogółem	105,85	białko ogółem	107,56	białko ogółem	98,08	białko ogółem	81,98	
g	węglowodany ogółem	278,67	węglowodany ogółem	293,11	węglowodany ogółem	251,00	węglowodany ogółem	289,09	
g	w tym: cukry	32,95	w tym: cukry	33,63	w tym: cukry	20,41	w tym: cukry	30,58	
g	tłuszcze ogółem	59,07	tłuszcze ogółem	47,42	tłuszcze ogółem	66,49	tłuszcze ogółem	72,20	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,37	
g	blonnik	26,35	blonnik	28,42	blonnik	21,64	blonnik	34,00	
mg	sód	2016,84	sód	2044,24	sód	1310,89	sód	2363,19	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 20 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNADANIE	1	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	
	2	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	50g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	
	5	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/	60g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g						Kawa mleczna *1/*7/	
	10									
II	1			Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Kotlet serowo-ziemniaczany s. *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/*7/	300g	Kotlet serowo-ziemniaczany s. *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Kotlet ziemniaczany s. *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	
	5	Kalafior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kalafior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kalafior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g			Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	
	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	
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	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	
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
	8	Herbata	250g						Herbata	
	9									
	10									
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	130g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2305,75	wartość energetyczna	1985,89	wartość energetyczna	2205,80	wartość energetyczna	2107,93	wartość energetyczna	2255,14
g	białko ogółem	105,20	białko ogółem	118,82	białko ogółem	103,65	białko ogółem	76,29	białko ogółem	125,17
g	węglowodany ogółem	336,44	węglowodany ogółem	275,83	węglowodany ogółem	307,27	węglowodany ogółem	297,31	węglowodany ogółem	323,52
g	w tym: cukry	26,09	w tym: cukry	29,01	w tym: cukry	21,10	w tym: cukry	21,12	w tym: cukry	34,94
g	tłuszcze ogółem	67,87	tłuszcze ogółem	50,65	tłuszcze ogółem	70,26	tłuszcze ogółem	76,46	tłuszcze ogółem	57,69
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,71
g	błonnik	37,33	błonnik	26,57	błonnik	41,04	błonnik	42,61	błonnik	33,54
mg	sód	3048,31	sód	1882,24	sód	3147,80	sód	3034,56	sód	2870,62

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 20 lutego 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	SNIADANIE	1	Pasta rybną *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybną *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	
		2	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
		4	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10									
II		1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
		2									
		3									
I	OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
		2	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/*7/	300g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/	300g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Kotlet serowo-ziemniaczany s. *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	
		3	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
		4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	
		5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kalafor z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kalafor z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	
		6					Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
		7									
		8									
		9									
		10									
I	KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g	
		8									
		9									
		10									
II		1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1919,72	wartość energetyczna	1950,17	wartość energetyczna	1988,54	wartość energetyczna	2315,81			
g	białko ogółem	120,38	białko ogółem	118,82	białko ogółem	96,94	białko ogółem	93,27			
g	węglowodany ogółem	252,69	węglowodany ogółem	276,00	węglowodany ogółem	276,50	węglowodany ogółem	353,47			
g	w tym: cukry	29,61	w tym: cukry	29,01	w tym: cukry	15,05	w tym: cukry	30,50			
g	tłuszcze ogółem	52,87	tłuszcze ogółem	46,52	tłuszcze ogółem	62,71	tłuszcze ogółem	67,83			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,81			
g	błonnik	24,13	błonnik	26,65	błonnik	28,88	błonnik	40,25			
mg	sód	1721,04	sód	1881,69	sód	1671,05	sód	2667,31			

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.