



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 21 luty 2024

| DIETA   | PODSTAWOWA                     |  | ŁATWOSTRAWNA                   |   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |   | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |   |      |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|---|---|---|--|---|--|---|------|
|   |                                |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
| I<br>SNIAĐANIE  | 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  | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                | 30g  | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                | 30g  |
|   | 3                              | Szynka prasowana wieprzowa *6/                             | 30g                            | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                | 30g   | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                | 30g  | Papryka żółta   | 50g  | Pomidor   | 50g  |
|   | 4                              | Papryka konserwowa +9/+10/                                 | 50g                            | Pomidor b/sk  | 50g   | Papryka żółta   | 50g  | Cząstka jabłka  | 50g  | Cząstka jabłka  | 50g  |
|   | 5                              | Cząstka jabłka   | 50g                            | Cząstka jabłka b/sk   | 50g   | Cząstka jabłka  | 50g  | Salata  | 3g   | Salata  | 3g   |
|   | 6                              | Salata   | 3g                             | Salata  | 3g  | Salata  | 3g   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                 | 70g  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 60g  |
|   | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                            | 60g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 100g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                 | 70g  | Margaryna b/ml  | 10g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                 | 40g  |
|   | 8                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                              | 40g                            | Margaryna   | 10g   | Margaryna   | 10g  | Herbata szt.  | 2g   | Margaryna   | 10g  |
|   | 9                              | Margaryna  | 10g                            | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g  | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g   |   |  | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g |
|   | 10                             | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g                           |   |   |   |  |   |  |   |      |
| II  | 1                              |  |                                |   | Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/               | 180g  | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                             | 30g   |  |   |      |
|   | 2                              |  |                                |   |   |   | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/              | 30g   |  |   |      |
|   | 3                              |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
| OBIAĐ   | 1                              | Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/             | 400g                           | Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/                 | 400g  | Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/                | 400g   | Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/             | 400g   | Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/             | 400g |
|   | 2                              | Kotlet z piersi kurczaka s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 130g                           | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 80g   | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 80g  | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 80g  | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 80g  |
|   | 3                              | Ziemniaki gotowane   | 180g                           | Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/     | 60g   | Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/     | 60g  | Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/     | 60g  | Sos kremowy z białych warzyw +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                              | Bukiet warzyw  | 80g                            | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 50g   | Surówka z białej kapusty                                      | 80g  | Surówka z białej kapusty                                      | 80g  | Surówka z białej kapusty                                      | 80g  |
|   | 6                              | Kompot wieloowocowy  | 250g                           | Dynia gotowana  | 80g   | Bukiet warzyw   | 80g  | Bukiet warzyw   | 80g  | Bukiet warzyw   | 80g  |
|   | 7                              |  |                                | Kompot wieloowocowy   | 250g  | Kompot wieloowocowy b/c                                       | 250g   | Kompot wieloowocowy b/c                                       | 250g   | Kompot wieloowocowy   | 250g |
|   | 8                              |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
|   | 9                              |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
|   | 10                             |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
| I<br>KOLACJA  | 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  | Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/            | 80g  | Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/       | 150g |
|   | 2                              | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                | 30g                            | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                   | 30g   | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                   | 30g  | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                   | 30g  | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                   | 30g  |
|   | 3                              | Ogórek zielony   | 50g                            | Pomidor b/sk  | 50g   | Ogórek zielony  | 50g  | Ogórek zielony  | 50g  | Ogórek zielony  | 50g  |
|   | 4                              | Mandarynka   | 80g                            | Mandarynka  | 80g   | Mandarynka  | 80g  | Mandarynka  | 80g  | Mandarynka  | 80g  |
|   | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                            | 60g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 100g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                 | 100g   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                 | 100g   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 60g  |
|   | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                              | 40g                            | Margaryna   | 10g   | Margaryna   | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                 | 40g  |
|   | 7                              | Margaryna  | 10g                            | Herbata   | 250g  | Herbata   | 250g   | Herbata   | 250g   | Margaryna   | 10g  |
|   | 8                              | Herbata  | 250g                           |   |   |   |  |   |  | Herbata   | 250g |
|   | 9                              |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
|   | 10                             |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
| II  | 1                              | Budyń *7/  | 200g                           | Budyń *7/   | 200g  | Budyń b/cuk *7/   | 200g   | Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/       | 150g   | Budyń *7/   | 200g |
|   | 2                              |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
|   | 3                              |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |  |                                |   |   |   |  |   |  |   |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2111,47  | wartość energetyczna           | 1934,46   | wartość energetyczna                              | 1967,19   | wartość energetyczna   | 1866,53   | wartość energetyczna                           | 1980,50   |      |
| g   | białko ogółem                  | 108,60   | białko ogółem                  | 106,49  | białko ogółem                                     | 112,44  | białko ogółem  | 104,97  | białko ogółem                                  | 100,67  |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 286,45   | węglowodany ogółem             | 276,97  | węglowodany ogółem                                | 252,97  | węglowodany ogółem   | 233,37  | węglowodany ogółem                             | 292,78  |      |
| g   | w tym: cukry                   | 28,50  | w tym: cukry                   | 28,69   | w tym: cukry                                      | 22,48   | w tym: cukry   | 20,97   | w tym: cukry                                   | 29,44   |      |
| g   | tłuszcze ogółem                | 64,12  | tłuszcze ogółem                | 50,22   | tłuszcze ogółem                                   | 60,92   | tłuszcze ogółem  | 61,80   | tłuszcze ogółem                                | 51,17   |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,82  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,84   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 15,33   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 13,64   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 11,40   |      |
| g   | błonnik                        | 30,75  | błonnik                        | 27,54   | błonnik   | 33,09   | błonnik  | 36,82   | błonnik  | 34,92   |      |
| mg  | sód                            | 2306,70  | sód                            | 1975,27   | sód   | 1995,24   | sód  | 2755,32   | sód  | 1975,97   |      |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 21 luty 2024

| DIETA   | BOGATOBIAŁKOWA                 |  | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |  | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |   | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |   |      |  |  |
|---|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------------|---|------|--|--|
| I<br>SNIADANIE  | 1                              | Jajko gotowane 1/2 *3/                                       | 33g                                   | Mozarella light *7/  | 30g                            | Jajko gotowane 1/2 *3/                                      | 33g                            | Jajko gotowane *3/                                | 65g  |  |  |
|   | 2                              | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/         | 30g                                   | Szynka prasowana wieprzowa *6/                               | 30g                            | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/             | 30g                            | Papryka konserwowa +9/+10/                        | 50g  |  |  |
|   | 3                              | Szynka prasowana wieprzowa *6/                               | 30g                                   | Pomidor b/sk   | 50g                            | Papryka konserwowa +9/+10/                                  | 50g                            | Cząstka jabłka                                    | 50g  |  |  |
|   | 4                              | Pomidor b/sk   | 50g                                   | Cząstka jabłka b/sk  | 50g                            | Cząstka jabłka  | 50g                            | Salata  | 3g   |  |  |
|   | 5                              | Cząstka jabłka b/sk  | 50g                                   | Salata   | 3g                             | Salata  | 3g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                   | 60g  |  |  |
|   | 6                              | Salata   | 3g                                    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 100g                           | Pieczywo ryżowe   | 55g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                     | 40g  |  |  |
|   | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 70g                                   | Margaryna  | 10g                            | Margaryna   | 10g                            | Margaryna   | 10g  |  |  |
|   | 8                              | Margaryna  | 10g                                   | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g                           | Herbata szt.  | 2g                             | Kawa mleczna *1/*7/                               | 250g |  |  |
|   | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g                                  |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
|   | 10                             |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
| II  | 1                              | Owsianka z pomarańczą BB *1/*7/                              | 180g                                  |  |                                | Kisiel  | 200g                           |   |      |  |  |
|   | 2                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
|   | 3                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
| OBIAD   | 1                              | Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/                | 400g                                  | Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/                | 400g                           | Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/               | 400g                           | Zupa szczawiowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 400g |  |  |
|   | 2                              | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                                   | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                            | Kurczak (filet) z warzywami (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g                           | Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/         | 150g |  |  |
|   | 3                              | Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 60g                                   | Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 60g                            | Kasza jaglana +1/   | 180g                           | Kasza pęczak *1/                                  | 180g |  |  |
|   | 4                              | Ziemniaki gotowane   | 180g                                  | Ziemniaki gotowane   | 180g                           | Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/               | 80g                            | Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/     | 80g  |  |  |
|   | 5                              | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 50g                                   | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 50g                            | Bukiet warzyw   | 80g                            | Bukiet warzyw                                     | 80g  |  |  |
|   | 6                              | Dynia gotowana   | 80g                                   | Dynia gotowana   | 80g                            | Kompot wieloowocowy   | 250g                           | Kompot wieloowocowy                               | 250g |  |  |
|   | 7                              | Kompot wieloowocowy  | 250g                                  | Kompot wieloowocowy  | 250g                           |   |                                |   |      |  |  |
|   | 8                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
|   | 9                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
|   | 10                             |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
| I<br>KOLACJA  | 1                              | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/            | 100g                                  | Twarożek chudy *7/   | 60g                            | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 80g                            | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g |  |  |
|   | 2                              | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                  | 30g                                   | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                  | 30g                            | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                               | 40g                            | Ogórek zielony                                    | 50g  |  |  |
|   | 3                              | Pomidor b/sk   | 50g                                   | Pomidor b/sk   | 50g                            | Ogórek zielony  | 50g                            | Mandarynka  | 80g  |  |  |
|   | 4                              | Mandarynka   | 80g                                   | Mandarynka   | 80g                            | Mandarynka  | 80g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                   | 60g  |  |  |
|   | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 100g                           | Pieczywo ryżowe   | 55g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                     | 40g  |  |  |
|   | 6                              | Margaryna  | 10g                                   | Margaryna  | 10g                            | Margaryna   | 10g                            | Margaryna   | 10g  |  |  |
|   | 7                              | Herbata  | 250g                                  | Herbata  | 250g                           | Herbata   | 250g                           | Herbata   | 250g |  |  |
|   | 8                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
|   | 9                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
|   | 10                             |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
| II  | 1                              | Budyń *7/  | 200g                                  | Budyń *7/  | 200g                           | Budyń *7/   | 200g                           | Budyń *7/   | 200g |  |  |
|   | 2                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
|   | 3                              |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |  |                                       |  |                                |   |                                |   |      |  |  |
| kcal  | wartość energetyczna           | 1980,41  | wartość energetyczna                  | 1898,95  | wartość energetyczna           | 1914,08   | wartość energetyczna           | 1800,11   |      |  |  |
| g   | białko ogółem                  | 110,30   | białko ogółem                         | 107,26   | białko ogółem                  | 92,01   | białko ogółem                  | 65,00   |      |  |  |
| g   | węglowodany ogółem             | 276,44   | węglowodany ogółem                    | 274,68   | węglowodany ogółem             | 262,04  | węglowodany ogółem             | 273,48  |      |  |  |
| g   | w tym: cukry                   | 32,69  | w tym: cukry                          | 28,68  | w tym: cukry                   | 36,40   | w tym: cukry                   | 27,90   |      |  |  |
| g   | tłuszcze ogółem                | 54,51  | tłuszcze ogółem                       | 46,88  | tłuszcze ogółem                | 60,23   | tłuszcze ogółem                | 54,06   |      |  |  |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,88  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 11,35  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,52   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,97   |      |  |  |
| g   | błonnik                        | 27,41  | błonnik                               | 27,48  | błonnik                        | 23,04   | błonnik                        | 28,98   |      |  |  |
| mg  | sód                            | 1794,00  | sód                                   | 1908,71  | sód                            | 1273,57   | sód                            | 2185,78   |      |  |  |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 22 luty 2024

| DIETA   | PODSTAWOWA                     |  | ŁATWOSTRAWNA                   |   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |   | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |   |      |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|---|---|--|--|---|--|---|------|
| I<br>SNIADANIE  | 1                              | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/       | 150g                           | Galaretka drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/           | 150g  | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/       | 150g   | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                        | 150g   | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 150g |
|   | 2                              | Cytryna  | 30g                            | Cytryna   | 30g   | Cytryna  | 30g  | Cytryna   | 30g  | Cytryna   | 30g  |
|   | 3                              | Cząstka gruszeki                                     | 50g                            | Pomidor b/skórki  | 50g   | Papryka mix  | 50g  | Papryka mix   | 50g  | Papryka mix   | 50g  |
|   | 4                              | Papryka mix  | 50g                            | Cząstka jabłka b/skórki                                       | 50g   | Cząstka gruszeki                                     | 50g  | Cząstka gruszeki  | 50g  | Cząstka gruszeki                                    | 50g  |
|   | 5                              | Salata   | 3g                             | Salata  | 3g  | Salata   | 3g   | Salata  | 3g   | Salata  | 3g   |
|   | 6                              | Margaryna  | 10g                            | Margaryna   | 10g   | Margaryna  | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g  | Margaryna   | 10g  |
|   | 7                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                        | 40g                            | Chleb 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                              |  |                                |   | Kefir *7/   | 200g   | Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/                    | 30g   |  |   |      |
|   | 2                              |  |                                |   |   |  | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                             | 30g   |  |   |      |
|   | 3                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
| OBIAD   | 1                              | Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 400g                           | Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/            | 400g  | Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 400g   | Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                   | 400g   | Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |
|   | 2                              | Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/       | 150g                           | Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g  | Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/       | 150g   | Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                        | 150g   | Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/      | 150g |
|   | 3                              | Kasza pęczak *1/                                     | 180g                           | Kasza jęczmienna *1/  | 180g  | Kasza pęczak C *1/                                   | 90g  | Kasza pęczak C *1/  | 90g  | Kasza pęczak *1/                                    | 180g |
|   | 4                              | Buraczki z jabłkiem                                  | 80g                            | Buraczki z jabłkiem   | 80g   | Surówka z kapusty pekińskiej                         | 80g  | Surówka z kapusty pekińskiej  | 80g  | Buraczki z jabłkiem                                 | 80g  |
|   | 5                              | Brukselka gotowana                                   | 80g                            | Surówka z kapusty pekińskiej                                  | 80g   | Brukselka gotowana                                   | 80g  | Brukselka gotowana  | 80g  | Brukselka gotowana                                  | 80g  |
|   | 6                              | Kompot truskawkowy                                   | 250g                           | Kompot truskawkowy  | 250g  | Kompot truskawkowy b/cukru                           | 250g   | Kompot truskawkowy b/cukru  | 250g   | Kompot truskawkowy                                  | 250g |
|   | 7                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
|   | 8                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
|   | 9                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
|   | 10                             |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
| I<br>KOLACJA  | 1                              | Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/ | 150g                           | Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/*7/                       | 150g  | Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/ | 150g   | Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/                  | 150g   | Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *7/               | 150g |
|   | 2                              | Polędwica sopocka                                    | 30g                            | Polędwica sopocka   | 30g   | Polędwica sopocka                                    | 30g  | Polędwica sopocka   | 30g  | Polędwica sopocka                                   | 30g  |
|   | 3                              | Cząstka pomarańczy                                   | 50g                            | Cząstka pomarańczy  | 50g   | Cząstka pomarańczy                                   | 50g  | Cząstka pomarańczy  | 50g  | Cząstka pomarańczy                                  | 50g  |
|   | 4                              | Margaryna  | 10g                            | Margaryna   | 10g   | Margaryna  | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g  | Margaryna   | 10g  |
|   | 5                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                        | 40g                            | Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/                             | 100g  | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                      | 100g   | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 100g   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                       | 40g  |
|   | 6                              | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                      | 60g                            | Herbata   | 250g  | Herbata  | 250g   | Herbata   | 250g   | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                     | 60g  |
|   | 7                              | Herbata  | 250g                           |   |   |  |  |   |  | Herbata   | 250g |
|   | 8                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
|   | 9                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
|   | 10                             |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
| II  | 1                              | Koktajl na maślanec owocowy                          | 200g                           | Koktajl na maślanec owocowy                                   | 200g  | Koktajl na maślanec owocowy b/c                      | 200g   | Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/ | 60g  | Koktajl na maślanec owocowy                         | 200g |
|   | 2                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
|   | 3                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |  |                                |   |   |  |  |   |  |   |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2098,03  | wartość energetyczna           | 2077,92   | wartość energetyczna                              | 1957,06  | wartość energetyczna   | 1936,64   | wartość energetyczna                           | 1988,94   |      |
| g   | białko ogółem                  | 110,34   | białko ogółem                  | 109,72  | białko ogółem                                     | 110,87   | białko ogółem  | 99,60   | białko ogółem                                  | 106,26  |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 288,45   | węglowodany ogółem             | 290,63  | węglowodany ogółem                                | 231,84   | węglowodany ogółem   | 211,30  | węglowodany ogółem                             | 290,07  |      |
| g   | w tym: cukry                   | 35,59  | w tym: cukry                   | 34,26   | w tym: cukry                                      | 20,40  | w tym: cukry   | 20,69   | w tym: cukry                                   | 35,68   |      |
| g   | tłuszcze ogółem                | 64,33  | tłuszcze ogółem                | 61,56   | tłuszcze ogółem                                   | 72,50  | tłuszcze ogółem  | 83,72   | tłuszcze ogółem                                | 53,37   |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,80  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,35   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 15,43  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 16,99   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 10,71   |      |
| g   | błonnik                        | 38,24  | błonnik                        | 35,48   | błonnik   | 38,03  | błonnik  | 39,16   | błonnik  | 38,53   |      |
| mg  | sód                            | 1941,90  | sód                            | 1813,36   | sód   | 1941,21  | sód  | 2113,66   | sód  | 1884,17   |      |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 22 luty 2024

| DIETA   | BOGATOBIĄŁKOWA                 |                             | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                         |                             | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA                                 |                             | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA                           |                             |  |      |  |  |
|---|--------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------|--|------|--|--|
| SNIADANIE   | I                              | 1                           | Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/            | 150g                        | Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/        | 150g                        | Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/        | 150g                        | Ser biały_1 *7/                                      | 100g |  |  |
|   |                                | 2                           | Cytryna   | 30g                         | Cytryna   | 30g                         | Cytryna  | 30g                         | Dżem   | 30g  |  |  |
|   |                                | 3                           | Cząstka jabłka b/skórki                                       | 50g                         | Cząstka jabłka b/skórki                                   | 50g                         | Papryka mix  | 50g                         | Papryka mix  | 50g  |  |  |
|   |                                | 4                           | Pomidor b/skórki  | 50g                         | Pomidor b/skórki  | 50g                         | Cząstka gruszki                                      | 50g                         | Cząstka gruszki                                      | 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                              | Kefir *7/                   | 200g  |                             |   | Kefir *7/                   | 200g   |                             |  |      |  |  |
|   | 2                              |                             |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
|   | 3                              |                             |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
| OBIAD   | I                              | 1                           | Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/            | 400g                        | Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/        | 400g                        | Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 400g                        | Zupa dyniowa WEG +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 400g |  |  |
|   |                                | 2                           | Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g                        | Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 90g                         | Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/       | 150g                        | Kotlet jajeczny *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/              | 100g |  |  |
|   |                                | 3                           | Kasza jęczmienna *1/  | 180g                        | Kasza jęczmienna *1/                                      | 180g                        | Ziemniaki gotowane                                   | 180g                        | Ziemniaki gotowane                                   | 180g |  |  |
|   |                                | 4                           | Surówka z kapusty pekińskiej                                  | 80g                         | Buraczki z jabłkiem                                       | 80g                         | Buraczki z jabłkiem                                  | 80g                         | Buraczki z jabłkiem                                  | 80g  |  |  |
|   |                                | 5                           | Buraczki z jabłkiem   | 80g                         | Surówka z kapusty pekińskiej                              | 80g                         | Brukselka gotowana                                   | 80g                         | Brukselka gotowana                                   | 80g  |  |  |
|   |                                | 6                           | Kompot truskawkowy  | 250g                        | Kompot truskawkowy  | 250g                        | Kompot truskawkowy                                   | 250g                        | Kompot truskawkowy                                   | 250g |  |  |
|   |                                | 7                           |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
|   |                                | 8                           |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
|   |                                | 9                           |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
|   |                                | 10                          |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
| KOLACJA   | I                              | 1                           | Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/*7/                       | 150g                        | Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *7/                     | 150g                        | Salatka z brokuł, jaj i papryka *3/+6/*7/+9/*10/+11/ | 150g                        | Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/ | 150g |  |  |
|   |                                | 2                           | Polędwica sopocka   | 30g                         | Polędwica sopocka   | 30g                         | Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/         | 30g                         | Ser żółty  | 30g  |  |  |
|   |                                | 3                           | Cząstka pomarańczy  | 50g                         | Cząstka pomarańczy  | 50g                         | Cząstka pomarańczy                                   | 50g                         | Cząstka pomarańczy                                   | 50g  |  |  |
|   |                                | 4                           | Margaryna   | 10g                         | Margaryna   | 10g                         | Pieczywo ryżowe                                      | 55g                         | Margaryna  | 10g  |  |  |
|   |                                | 5                           | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                             | 70g                         | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                         | 100g                        | Margaryna  | 10g                         | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                        | 40g  |  |  |
|   |                                | 6                           | Herbata   | 250g                        | Herbata   | 250g                        | Herbata  | 250g                        | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                      | 60g  |  |  |
|   |                                | 7                           |   |                             |   |                             |  |                             | Herbata  | 250g |  |  |
|   |                                | 8                           |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
|   |                                | 9                           |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
|   |                                | 10                          |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
| II  | 1                              | Koktajl na maślanec owocowy | 200g  | Koktajl na maślanec owocowy | 200g  | Koktajl na maślanec owocowy | 200g   | Koktajl na maślanec owocowy | 200g   |      |  |  |
|   | 2                              |                             |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
|   | 3                              |                             |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                             |   |                             |   |                             |  |                             |  |      |  |  |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2020,72                     | wartość energetyczna  | 2005,42                     | wartość energetyczna                                      | 1932,44                     | wartość energetyczna                                 | 2123,12                     |  |      |  |  |
| g   | białko ogółem                  | 111,60                      | białko ogółem   | 109,03                      | białko ogółem   | 102,69                      | białko ogółem  | 96,96                       |  |      |  |  |
| g   | węglowodany ogółem             | 267,39                      | węglowodany ogółem  | 287,39                      | węglowodany ogółem  | 261,10                      | węglowodany ogółem                                   | 303,79                      |  |      |  |  |
| g   | w tym: cukry                   | 33,36                       | w tym: cukry  | 33,07                       | w tym: cukry  | 29,67                       | w tym: cukry   | 45,67                       |  |      |  |  |
| g   | tłuszcze ogółem                | 64,78                       | tłuszcze ogółem   | 54,62                       | tłuszcze ogółem   | 62,05                       | tłuszcze ogółem                                      | 65,68                       |  |      |  |  |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,55                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                | 10,99                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                            | 12,62                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                       | 16,40                       |  |      |  |  |
| g   | błonnik                        | 32,96                       | błonnik   | 33,94                       | błonnik   | 31,46                       | błonnik  | 36,54                       |  |      |  |  |
| mg  | sód                            | 1672,61                     | sód   | 1770,49                     | sód   | 837,91                      | sód  | 2051,11                     |  |      |  |  |

**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, 23 luty 2024

| DIETA   | PODSTAWOWA                     |  | ŁATWOSTRAWNA                   |   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |   | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH |  |      |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|------|
| I<br>SNIADANIE  | 1                              | Hummus<br>+1/+6/+8/+10/*11/                              | 80g                            | Pasta z zielonego groszku<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/+12/ | 65g   | Hummus<br>+1/+6/+8/+10/*11/                                  | 80g  | Hummus<br>+1/+6/+8/+10/*11/                                 | 80g  | Hummus<br>+1/+6/+8/+10/*11/                              | 80g  |
|   | 2                              | Szynka z piersi indyka<br>*6/                            | 30g                            | Szynka z piersi indyka<br>*6/                                   | 30g   | Szynka z piersi indyka<br>*6/                                | 30g  | Szynka z piersi indyka<br>*6/                               | 30g  | Szynka z piersi indyka<br>*6/                            | 30g  |
|   | 3                              | Rzodkiew biała   | 50g                            | Pomidor b/sk  | 50g   | Rzodkiew biała   | 50g  | Rzodkiew biała  | 50g  | Rzodkiew biała   | 50g  |
|   | 4                              | Banan  | 50g                            | Banan   | 50g   | Oliwki czarne 6 szt.   | 15g  | Oliwki czarne 6 szt.  | 15g  | Banan  | 50g  |
|   | 5                              | Salata   | 3g                             | Salata  | 3g  | Salata   | 3g   | Salata  | 3g   | Salata   | 3g   |
|   | 6                              | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                       | 60g                            | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 100g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                             | 70g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                            | 70g  | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                       | 60g  |
|   | 7                              | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                         | 40g                            | Margaryna   | 10g   | Margaryna  | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                         | 40g  |
|   | 8                              | Margaryna  | 10g                            | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g  | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g   | Herbata szt.  | 2g   | Margaryna  | 10g  |
|   | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/                                      | 250g                           |   |   |  |  |   |  | Kawa mleczna *1/*7/                                      | 250g |
|   | 10                             |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
| II  | 1                              |  |                                |   | Owsianka z wiśnią<br>*1/*7/+8/+11/                | 180g   | Galaretką drobiowa<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11<br>/+12/        | 150g  |  |  |      |
|   | 2                              |  |                                |   |   |  | Chleb razowy C2<br>*1/+3/+6/+7/+11/                          | 30g   |  |  |      |
|   | 3                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
| OBIAD   | 1                              | Zupa solferino 1<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/      | 400g                           | Zupa jarzynowa z pomid. Ł<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/ | 400g  | Zupa solferino 1<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/          | 400g   | Zupa solferino b/ml<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/      | 400g   | Zupa solferino b/ml<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/   | 400g |
|   | 2                              | Ryba pieczona<br>+1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/      | 100g                           | Ryba pieczona<br>+1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/             | 100g  | Ryba pieczona<br>+1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/          | 100g   | Ryba pieczona<br>+1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/         | 100g   | Ryba pieczona<br>+1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/      | 100g |
|   | 3                              | Sos kremowy cytrynowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g                            | Sos kremowy cytrynowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/        | 60g   | Sos kremowy cytrynowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/     | 60g  | Sos kremowy cytrynowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/    | 60g  | Sos kremowy cytrynowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g  |
|   | 4                              | Ziemniaki gotowane                                       | 180g                           | Ziemniaki gotowane  | 180g  | Ziemniaki gotowane C   | 90g  | Ziemniaki gotowane C  | 90g  | Ziemniaki gotowane                                       | 180g |
|   | 5                              | Surówka z kiszzonej kapusty                              | 80g                            | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                                | 80g   | Surówka z kiszzonej kapusty                                  | 80g  | Surówka z kiszzonej kapusty                                 | 80g  | Surówka z kiszzonej kapusty                              | 80g  |
|   | 6                              | Brokuł gotowany  | 80g                            | Marchewka gotowana  | 80g   | Brokuł gotowany  | 80g  | Brokuł gotowany   | 80g  | Brokuł gotowany  | 80g  |
|   | 7                              | Kompot wiśnia-jabłko                                     | 250g                           | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g  | Kompot wiśnia-jabłko b/c                                     | 250g   | Kompot wiśnia-jabłko b/c                                    | 250g   | Kompot wiśnia-jabłko                                     | 250g |
|   | 8                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
|   | 9                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
|   | 10                             |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
| I<br>KOLACJA  | 1                              | Ser żółty  | 30g                            | Mozarella light *7/   | 30g   | Mozarella light *7/  | 30g  | Paszтет sojowy<br>*6/*9/*10/*11/                            | 40g  | Mozarella light *7/                                      | 30g  |
|   | 2                              | Szynkowa wieprzowa<br>*6/                                | 30g                            | Szynkowa wieprzowa<br>*6/                                       | 30g   | Szynkowa wieprzowa<br>*6/                                    | 30g  | Szynkowa wieprzowa<br>*6/                                   | 30g  | Szynkowa wieprzowa<br>*6/                                | 30g  |
|   | 3                              | Ogórek zielony   | 50g                            | Pomidor b/sk  | 50g   | Ogórek zielony   | 50g  | Ogórek zielony  | 50g  | Ogórek zielony   | 50g  |
|   | 4                              | Cząstka jabłka   | 50g                            | Cząstka jabłka got  | 50g   | Cząstka jabłka   | 50g  | Cząstka jabłka  | 50g  | Cząstka jabłka   | 50g  |
|   | 5                              | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                       | 60g                            | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 100g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                             | 100g   | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                            | 100g   | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                       | 60g  |
|   | 6                              | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                         | 40g                            | Margaryna   | 10g   | Margaryna  | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g  | Chleb razowy<br>*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                              | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                        | 165g                           | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                               | 165g  | Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol)<br>*1/+6/+8/+10/+11/ | 150g   | Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol)<br>*1/+6/+8/+10/+11/ | 120g   | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                        | 165g |
|   | 2                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
|   | 3                              |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |  |                                |   |   |  |  |   |  |  |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2045,17  | wartość energetyczna           | 1852,91   | wartość energetyczna                              | 2087,57  | wartość energetyczna   | 2039,04   | wartość energetyczna                           | 2002,07  |      |
| g   | białko ogółem                  | 93,36  | białko ogółem                  | 86,72   | białko ogółem                                     | 95,30  | białko ogółem  | 95,65   | białko ogółem                                  | 90,39  |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 277,59   | węglowodany ogółem             | 286,13  | węglowodany ogółem                                | 259,39   | węglowodany ogółem   | 236,87  | węglowodany ogółem                             | 277,47   |      |
| g   | w tym: cukry                   | 24,71  | w tym: cukry                   | 26,17   | w tym: cukry                                      | 19,72  | w tym: cukry   | 19,69   | w tym: cukry                                   | 25,01  |      |
| g   | łuszcze ogółem                 | 67,66  | łuszcze ogółem                 | 47,21   | łuszcze ogółem                                    | 79,50  | łuszcze ogółem   | 83,37   | łuszcze ogółem                                 | 64,21  |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,88  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,84  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 15,04  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 14,57   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 10,90  |      |
| g   | błonnik                        | 30,97  | błonnik                        | 34,04   | błonnik   | 34,21  | błonnik  | 35,67   | błonnik  | 30,97  |      |
| mg  | sód                            | 2478,25  | sód                            | 2128,21   | sód   | 2558,24  | sód  | 2585,81   | sód  | 2204,85  |      |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 23 luty 2024

| DIETA   | BOGATOBIAŁKOWA                 |  | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |  | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |  | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |   |      |
|---|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|---|------|
| I<br>SNIADANIE  | 1                              | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                                   | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                            | Hummus +1/+6/+8/+10/*11/                                 | 80g                            | Hummus +1/+6/+8/+10/*11/                                | 80g  |
|   | 2                              | Szynka z piersi indyka *6/                               | 30g                                   | Szynka z piersi indyka *6/                               | 30g                            | Ser żółty  | 30g                            | Ser żółty   | 30g  |
|   | 3                              | Pomidor b/sk   | 50g                                   | Pomidor b/sk   | 50g                            | Rzodkiew biała   | 50g                            | Rzodkiew biała  | 50g  |
|   | 4                              | Banan  | 50g                                   | Banan  | 50g                            | Banan  | 50g                            | Banan   | 50g  |
|   | 5                              | Salata   | 3g                                    | Salata   | 3g                             | Salata   | 3g                             | Salata  | 3g   |
|   | 6                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 100g                                  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 100g                           | Pieczywo 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                              | Owsianka z wiśnią BB *1/*7/                              | 180g                                  |  |                                | Jogurt naturalny *7/                                     | 150g                           |   |      |
|   | 2                              |  |                                       |  |                                | Banan B  | 160g                           |   |      |
|   | 3                              |  |                                       |  |                                |  |                                |   |      |
| OBIAD   | 1                              | Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g                                  | Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g                           | Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/             | 400g                           | Zupa solferino WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/          | 400g |
|   | 2                              | Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/             | 100g                                  | Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/             | 100g                           | Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/             | 100g                           | Kotlety z kaszy z fetą B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 200g |
|   | 3                              | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/        | 60g                                   | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/        | 60g                            | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/        | 60g                            | Ziemniaki gotowane                                      | 180g |
|   | 4                              | Ziemniaki gotowane                                       | 180g                                  | Ziemniaki gotowane                                       | 180g                           | Ziemniaki gotowane                                       | 180g                           | Surówka z kiszanej kapusty                              | 80g  |
|   | 5                              | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                         | 80g                                   | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                         | 80g                            | Surówka z kiszanej kapusty                               | 80g                            | Brokuł gotowany   | 80g  |
|   | 6                              | Marchewka gotowana                                       | 80g                                   | Marchewka gotowana                                       | 80g                            | Brokuł gotowany  | 80g                            | Kompot wiśnia-jabłko                                    | 250g |
|   | 7                              | Kompot wiśnia-jabłko                                     | 250g                                  | Kompot wiśnia-jabłko                                     | 250g                           | Kompot wiśnia-jabłko                                     | 250g                           |   |      |
|   | 8                              |  |                                       |  |                                |  |                                |   |      |
|   | 9                              |  |                                       |  |                                |  |                                |   |      |
|   | 10                             |  |                                       |  |                                |  |                                |   |      |
| I<br>KOLACJA  | 1                              | Ser biały_1 *7/  | 100g                                  | Mozarella light *7/                                      | 30g                            | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                            | Mozarella light *7/                                     | 30g  |
|   | 2                              | Szynkowa wieprzowa *6/                                   | 30g                                   | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/          | 30g                            | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/          | 30g                            | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                           | 40g  |
|   | 3                              | Pomidor b/sk   | 50g                                   | Pomidor b/sk   | 50g                            | Ogórek zielony   | 50g                            | Ogórek zielony  | 50g  |
|   | 4                              | Cząstka jabłka got                                       | 50g                                   | Cząstka jabłka got                                       | 50g                            | Cząstka jabłka   | 50g                            | Cząstka jabłka  | 50g  |
|   | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 100g                                  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 100g                           | Pieczywo 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                              | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                        | 165g                                  | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                        | 165g                           | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                        | 165g                           | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                       | 165g |
|   | 2                              |  |                                       |  |                                |  |                                |   |      |
|   | 3                              |  |                                       |  |                                |  |                                |   |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |  |                                       |  |                                |  |                                |   |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2132,86  | wartość energetyczna                  | 1862,42  | wartość energetyczna           | 2123,71  | wartość energetyczna           | 2223,98   |      |
| g   | białko ogółem                  | 108,52   | białko ogółem                         | 91,17  | białko ogółem                  | 88,96  | białko ogółem                  | 82,88   |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 319,32   | węglowodany ogółem                    | 285,90   | węglowodany ogółem             | 300,58   | węglowodany ogółem             | 315,40  |      |
| g   | w tym: cukry                   | 26,57  | w tym: cukry                          | 25,87  | w tym: cukry                   | 38,79  | w tym: cukry                   | 26,31   |      |
| g   | tłuszcze ogółem                | 54,52  | tłuszcze ogółem                       | 46,40  | tłuszcze ogółem                | 70,06  | tłuszcze ogółem                | 76,52   |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,12  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 9,07   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,31  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,87   |      |
| g   | błonnik                        | 36,41  | błonnik                               | 34,14  | błonnik                        | 30,35  | błonnik                        | 35,55   |      |
| mg  | sód                            | 2247,21  | sód                                   | 1815,64  | sód                            | 1129,71  | sód                            | 2260,95   |      |

**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, 24 luty 2024

| DIETA   | PODSTAWOWA                     |         | ŁATWOSTRAWNA                                    |         | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |                                  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |                                  | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH    |         |   |      |
|---|--------------------------------|---------|---|---------|---|----------------------------------|--|----------------------------------|---|---------|---|------|
| SNIADANIE   | I                              | 1       | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/    | 60g     | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/        | 60g                              | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/                 | 60g                              | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/      | 60g     | Twarożek chudy *7/                                | 60g  |
|   |                                | 2       | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                 | 30g     | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                     | 30g                              | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                              | 30g                              | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                   | 30g     | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                   | 30g  |
|   |                                | 3       | Ogórek kiszony                                  | 50g     | Pomidor b/sk  | 50g                              | Ogórek kiszony   | 50g                              | Ogórek kiszony                                    | 50g     | Ogórek kiszony                                    | 50g  |
|   |                                | 4       | Cząstka pomarańczy                              | 50g     | Jabłko b/sk   | 50g                              | Cząstka pomarańczy   | 50g                              | Cząstka pomarańczy                                | 50g     | Cząstka pomarańczy                                | 50g  |
|   |                                | 5       | Salata  | 3g      | Salata  | 3g                               | Salata   | 3g                               | Salata  | 3g      | Salata  | 3g   |
|   |                                | 6       | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                 | 60g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 100g                             | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 70g                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                     | 70g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                   | 60g  |
|   |                                | 7       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                   | 40g     | Margaryna   | 10g                              | Margaryna  | 10g                              | Margaryna b/ml                                    | 10g     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                     | 40g  |
|   |                                | 8       | Margaryna                                       | 10g     | Kawa mleczna *1/*7/                                 | 250g                             | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g                             | Herbata szt.                                      | 2g      | Margaryna   | 10g  |
|   |                                | 9       | Kawa mleczna *1/*7/                             | 250g    |   |                                  |  |                                  |   |         | Kawa mleczna *1/*7/                               | 250g |
|   |                                | 10      |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
| II  |                                | 1       |   |         |   | Hummus +1/+6/+8/+10/*11/         | 80g  | Hummus +1/+6/+8/+10/*11/         | 80g   |         |   |      |
|   |                                | 2       |   |         |   | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g  | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g   |         |   |      |
|   |                                | 3       |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
| OBIAD   |                                | 1       | Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/  | 400g    | Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g                             | Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/               | 400g                             | Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g    | Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |
|   |                                | 2       | Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g    | Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 100g                             | Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/              | 100g                             | Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/   | 100g    | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/         | 90g  |
|   |                                | 3       | Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/               | 60g     | Sos kremowy z jarzyn +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 60g                              | Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/                            | 60g                              | Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/                 | 60g     | Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/                 | 60g  |
|   |                                | 4       | Ziemniaki gotowane                              | 180g    | Ziemniaki gotowane                                  | 180g                             | Ziemniaki gotowane C   | 90g                              | Ziemniaki gotowane C                              | 90g     | Ziemniaki gotowane                                | 180g |
|   |                                | 5       | Surówka z marchwi i pora                        | 80g     | Surówka z marchwi i jabłka                          | 80g                              | Surówka z marchwi i pora                                     | 80g                              | Surówka z marchwi i pora                          | 80g     | Surówka z marchwi i pora                          | 80g  |
|   |                                | 6       | Fasolka szparagowa gotowana                     | 80g     | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/      | 80g                              | Fasolka szparagowa gotowana                                  | 80g                              | Fasolka szparagowa gotowana                       | 80g     | Fasolka szparagowa gotowana                       | 80g  |
|   |                                | 7       | Kompot wieloowocowy                             | 250g    | Kompot wieloowocowy                                 | 250g                             | Kompot wieloowocowy b/c                                      | 250g                             | Kompot wieloowocowy b/c                           | 250g    | Kompot wieloowocowy                               | 250g |
|   |                                | 8       |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
|   |                                | 9       |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
|   |                                | 10      |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
| KOLACJA   | I                              | 1       | Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/   | 100g    | Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+6/+8/+10/+11/      | 120g                             | Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/                | 100g                             | Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/     | 100g    | Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/     | 100g |
|   |                                | 2       | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/       | 30g     | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/           | 30g                              | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                    | 30g                              | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/         | 30g     | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/         | 30g  |
|   |                                | 3       | Papryka mix                                     | 50g     | Pomidor b/sk  | 50g                              | Papryka mix  | 50g                              | Papryka mix                                       | 50g     | Papryka mix                                       | 50g  |
|   |                                | 4       | Cząstka kiwi                                    | 50g     | Banan   | 50g                              | Cząstka kiwi   | 50g                              | Cząstka kiwi                                      | 50g     | Cząstka kiwi                                      | 50g  |
|   |                                | 5       | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                 | 60g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 100g                             | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 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                             | Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/              | 100g    | Jaglanka z owocami +1/*7/                         | 200g |
|   |                                | 2       |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
|   |                                | 3       |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |         |   |         |   |                                  |  |                                  |   |         |   |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2195,88 | wartość energetyczna                            | 2239,19 | wartość energetyczna                                | 2297,95                          | wartość energetyczna   | 2095,13                          | wartość energetyczna                              | 2069,36 |   |      |
| g   | białko ogółem                  | 98,26   | białko ogółem                                   | 96,74   | białko ogółem                                       | 102,91                           | białko ogółem  | 88,58                            | białko ogółem                                     | 107,04  |   |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 308,71  | węglowodany ogółem                              | 326,07  | węglowodany ogółem                                  | 288,19                           | węglowodany ogółem   | 255,03                           | węglowodany ogółem                                | 300,13  |   |      |
| g   | w tym: cukry                   | 23,11   | w tym: cukry                                    | 27,95   | w tym: cukry  | 21,14                            | w tym: cukry   | 17,78                            | w tym: cukry                                      | 22,80   |   |      |
| g   | tłuszcze ogółem                | 70,36   | tłuszcze ogółem                                 | 68,75   | tłuszcze ogółem                                     | 88,09                            | tłuszcze ogółem  | 87,28                            | tłuszcze ogółem                                   | 56,38   |   |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,52   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                  | 14,85   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                      | 16,83                            | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 16,41                            | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 11,66   |   |      |
| g   | błonnik                        | 37,18   | błonnik   | 35,08   | błonnik   | 40,71                            | błonnik  | 41,09                            | błonnik   | 36,67   |   |      |
| mg  | sód                            | 2785,44 | sód   | 2447,22 | sód   | 2864,92                          | sód  | 2693,44                          | sód   | 2586,05 |   |      |

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

sobota, 24 luty 2024

| DIETA   | BOGATOBIAŁKOWA                 |   | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |   | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |   | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |   |      |  |
|---|--------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|---|--------------------------------|---|------|--|
| I<br>SNIADANIE  | 1                              | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/        | 60g                                   | Twarożek chudy *7/                                  | 60g                            | Jajko gotowane 1/2 *3/                          | 33g                            | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/                        | 60g  |  |
|   | 2                              | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                     | 30g                                   | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                     | 30g                            | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g                            | Ogórek kiszony  | 50g  |  |
|   | 3                              | Pomidor b/sk  | 50g                                   | Pomidor b/sk  | 50g                            | Ogórek kiszony                                  | 50g                            | Cząstka pomarańczy  | 50g  |  |
|   | 4                              | Jabłko b/sk   | 50g                                   | Jabłko b/sk   | 50g                            | Cząstka pomarańczy                              | 50g                            | Salata  | 3g   |  |
|   | 5                              | Salata  | 3g                                    | Salata  | 3g                             | Salata  | 3g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                     | 60g  |  |
|   | 6                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 100g                           | Pieczycwo ryżowe                                | 55g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 40g  |  |
|   | 7                              | Margaryna   | 10g                                   | Margaryna   | 10g                            | Margaryna                                       | 10g                            | Margaryna   | 10g  |  |
|   | 8                              | Kawa mleczna *1/*7/                                 | 250g                                  | Kawa mleczna *1/*7/                                 | 250g                           | Herbata szt.                                    | 2g                             | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g |  |
|   | 9                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 10                             |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| II  | 1                              | Koktajl truskawkowy *7/                             | 200g                                  |   |                                | Koktajl truskawkowy *7/                         | 200g                           |   |      |  |
|   | 2                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 3                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| OBIAD   | 1                              | Zupa kalafiorowa 1 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                              | Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 100g                                  | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/           | 90g                            | Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g                           | Gulasz wegetariański z soczewicą (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g |  |
|   | 3                              | Sos kremowy z jarzyn +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 60g                                   | Sos kremowy z jarzyn +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 60g                            | Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/               | 60g                            | Ziemniaki gotowane  | 180g |  |
|   | 4                              | Ziemniaki gotowane                                  | 180g                                  | Ziemniaki gotowane                                  | 180g                           | Ziemniaki gotowane                              | 180g                           | Surówka z marchwi i pora  | 80g  |  |
|   | 5                              | Surówka z marchwi i jabłka                          | 80g                                   | Surówka z marchwi i jabłka                          | 80g                            | Surówka z marchwi i pora                        | 80g                            | Fasolka szparagowa gotowana   | 80g  |  |
|   | 6                              | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/      | 80g                                   | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/      | 80g                            | Fasolka szparagowa gotowana                     | 80g                            | Kompot wieloowocowy   | 250g |  |
|   | 7                              | Kompot wieloowocowy                                 | 250g                                  | Kompot wieloowocowy                                 | 250g                           | Kompot wieloowocowy                             | 250g                           |   |      |  |
|   | 8                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 9                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 10                             |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| I<br>KOLACJA  | 1                              | Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+6/+8/+10/+11/      | 120g                                  | Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+6/+8/+10/+11/      | 120g                           | Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/   | 100g                           | Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/                       | 100g |  |
|   | 2                              | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/           | 30g                                   | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/           | 30g                            | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g                            | Ser żółty   | 30g  |  |
|   | 3                              | Pomidor b/sk  | 50g                                   | Pomidor b/sk  | 50g                            | Papryka mix                                     | 50g                            | Papryka mix   | 50g  |  |
|   | 4                              | Banan   | 50g                                   | Banan   | 50g                            | Cząstka kiwi                                    | 50g                            | Cząstka kiwi  | 50g  |  |
|   | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 100g                                  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 100g                           | Pieczycwo 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                           | Jaglanka z owocami +1/*7/                       | 200g                           | Jaglanka z owocami +1/*7/   | 200g |  |
|   | 2                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 3                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2308,94   | wartość energetyczna                  | 2126,07   | wartość energetyczna           | 2089,27   | wartość energetyczna           | 2039,61   |      |  |
| g   | białko ogółem                  | 106,48  | białko ogółem                         | 105,79  | białko ogółem                  | 98,47   | białko ogółem                  | 76,94   |      |  |
| g   | węglowodany ogółem             | 324,67  | węglowodany ogółem                    | 317,88  | węglowodany ogółem             | 284,01  | węglowodany ogółem             | 322,97  |      |  |
| g   | w tym: cukry                   | 32,19   | w tym: cukry                          | 27,63   | w tym: cukry                   | 21,35   | w tym: cukry                   | 23,92   |      |  |
| g   | tłuszcze ogółem                | 72,85   | tłuszcze ogółem                       | 55,97   | tłuszcze ogółem                | 69,91   | tłuszcze ogółem                | 57,32   |      |  |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,60   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 11,72   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,03   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,88   |      |  |
| g   | błonnik                        | 34,18   | błonnik                               | 34,57   | błonnik                        | 30,30   | błonnik                        | 40,72   |      |  |
| mg  | sód                            | 2427,35   | sód                                   | 2251,83   | sód                            | 1210,12   | sód                            | 2219,46   |      |  |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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, 25 luty 2024

| DIETA  | PODSTAWOWA                     | ŁATWOSTRAWNA  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                             | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA                | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH                                   |  |                                |         |                                |         |
|--|--------------------------------|---|---|---|--|--|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| I<br>SNIADANIE                                 | 1                              | Ser biały *7/<br>60g  | Ser biały *7/<br>60g  | Ser biały *7/<br>60g  | Jajko gotowane 1/2 *3/<br>33g  | Twarożek chudy *7/<br>60g  |                                |         |                                |         |
|  | 2                              | Dżem<br>30g   | Dżem<br>30g   | Kielbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                       | Kielbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                            | Dżem<br>30g  |                                |         |                                |         |
|  | 3                              | Kielbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                       | Kielbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                         | Papryka żółta<br>50g  | Papryka żółta<br>50g   | Kielbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                            |                                |         |                                |         |
|  | 4                              | Papryka żółta<br>50g  | Pomidor b/sk<br>50g   | Cząstka gruszki<br>50g  | Cząstka gruszki<br>50g   | Papryka żółta<br>50g   |                                |         |                                |         |
|  | 5                              | Cząstka gruszki<br>50g  | Jabłko b/s<br>50g   | Salata<br>3g  | Salata<br>3g   | Cząstka gruszki<br>50g   |                                |         |                                |         |
|  | 6                              | Salata<br>3g  | Salata<br>3g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>70g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>70g   | Salata<br>3g   |                                |         |                                |         |
|  | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                                      | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>100g                                       | Margaryna<br>10g  | Margaryna b/ml<br>10g  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g   |                                |         |                                |         |
|  | 8                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g  | Margaryna<br>10g  | Kakao +6/*7/<br>250g  | Herbata szt.<br>2g   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g   |                                |         |                                |         |
|  | 9                              | Margaryna<br>10g  | Kakao +6/*7/<br>250g  |   |  | Margaryna<br>10g   |                                |         |                                |         |
|  | 10                             | Kakao +6/*7/<br>250g  |   |   |  | Kakao +6/*7/<br>250g   |                                |         |                                |         |
| II   | 1                              |   |   | Maślanka<br>200g  | Pasta z pieczarek i słonecznika<br>+1/+6/+8/+10/+11/<br>60g                      |  |                                |         |                                |         |
|  | 2                              |   |   |   | Chleb razowy C2<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>30g                                       |  |                                |         |                                |         |
|  | 3                              |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
| OBIAD  | 1                              | Zupa pomidorowa z makaronem 1<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/<br>400g | Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł<br>*1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+<br>11/+12/<br>400g | Zupa pomidorowa z makaronem 1<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/<br>400g | Zupa pomidorowa z makaronem 1 b/ml<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/<br>400g | Zupa pomidorowa z makaronem 1 b/ml<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/<br>+11/+12/<br>400g |                                |         |                                |         |
|  | 2                              | Udzik kurczaka pieczony b/skóry<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/<br>150g   | Udzik kurczaka gotowany b/sk<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>150g       | Udzik kurczaka pieczony b/skóry<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/<br>150g   | Udzik kurczaka pieczony b/skóry<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/<br>150g        | Udzik kurczaka pieczony b/skóry<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/<br>150g        |                                |         |                                |         |
|  | 3                              | Ryż biały<br>180g   | Ryż biały<br>180g   | Ryż brązowy C<br>90g  | Ryż brązowy C<br>90g   | Ryż biały<br>180g  |                                |         |                                |         |
|  | 4                              | Surówka z czerwonej kapusty<br>+3/+6/+7/+9/*10/+11/<br>80g                  | Surówka z kapusty pekińskiej<br>80g   | Surówka z czerwonej kapusty<br>+3/+6/+7/+9/*10/+11/<br>80g                  | Surówka z czerwonej kapusty<br>+3/+6/+7/+9/*10/+11/<br>80g                       | Surówka z czerwonej kapusty<br>+3/+6/+7/+9/*10/+11/<br>80g                       |                                |         |                                |         |
|  | 5                              | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/<br>+11/<br>80g                   | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/<br>+11/<br>80g                     | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/<br>+11/<br>80g                   | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/<br>+11/<br>80g                        | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/<br>+11/<br>80g                        |                                |         |                                |         |
|  | 6                              | Kompot truskawkowy<br>250g  | Kompot truskawkowy<br>250g  | Kompot truskawkowy b/c<br>250g  | Kompot truskawkowy b/c<br>250g   | Kompot truskawkowy<br>250g   |                                |         |                                |         |
|  | 7                              |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
|  | 8                              |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
|  | 9                              |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
|  | 10                             |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
| I<br>KOLACJA                                   | 1                              | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/<br>80g            | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/<br>80g              | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/<br>80g            | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/<br>80g                 | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/<br>80g                 |                                |         |                                |         |
|  | 2                              | Szynka gotowana wp *6/*10/<br>30g   | Szynka gotowana wp *6/*10/<br>30g   | Szynka gotowana wp *6/*10/<br>30g   | Szynka gotowana wp *6/*10/<br>30g  | Szynka gotowana wp *6/*10/<br>30g  |                                |         |                                |         |
|  | 3                              | Ogórek konserwowy<br>+9/+10/<br>50g   | Pomidor b/sk<br>50g   | Kalarepa<br>50g   | Kalarepa<br>50g  | Ogórek konserwowy<br>+9/+10/<br>50g  |                                |         |                                |         |
|  | 4                              | Cząstka jabłka<br>50g   | Jabłko b/s<br>50g   | Cząstka jabłka<br>50g   | Cząstka jabłka<br>50g  | Cząstka jabłka<br>50g  |                                |         |                                |         |
|  | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                                      | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>100g                                       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>100g                                       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>100g  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g   |                                |         |                                |         |
|  | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g  | Margaryna<br>10g  | Margaryna<br>10g  | Margaryna b/ml<br>10g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g   |                                |         |                                |         |
|  | 7                              | Margaryna<br>10g  | Herbata<br>250g   | Herbata<br>250g   | Herbata<br>250g  | Margaryna<br>10g   |                                |         |                                |         |
|  | 8                              | Herbata<br>250g   |   |   |  | Herbata<br>250g  |                                |         |                                |         |
|  | 9                              |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
|  | 10                             |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
| II   | 1                              | Jogurt naturalny *7/<br>150g  | Jogurt naturalny *7/<br>150g  | Jogurt naturalny *7/<br>150g  | Warzywa zapiekane z sezamem *9*11/<br>80g  | Jogurt naturalny *7/<br>150g   |                                |         |                                |         |
|  | 2                              |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
|  | 3                              |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ |                                |   |   |   |  |  |                                |         |                                |         |
| kcal   | wartość energetyczna           | 2169,38   | wartość energetyczna  | 2144,05   | wartość energetyczna   | 1979,65  | wartość energetyczna           | 1916,15 | wartość energetyczna           | 2140,68 |
| g  | białko ogółem                  | 116,90  | białko ogółem   | 117,94  | białko ogółem  | 119,36   | białko ogółem                  | 98,85   | białko ogółem                  | 117,63  |
| g  | węglowodany ogółem             | 294,17  | węglowodany ogółem  | 296,31  | węglowodany ogółem   | 241,07   | węglowodany ogółem             | 238,52  | węglowodany ogółem             | 294,15  |
| g  | w tym: cukry                   | 34,60   | w tym: cukry  | 29,44   | w tym: cukry   | 19,33  | w tym: cukry                   | 22,75   | w tym: cukry                   | 34,62   |
| g  | łuszcze ogółem                 | 63,48   | łuszcze ogółem  | 60,33   | łuszcze ogółem   | 64,51  | łuszcze ogółem                 | 70,07   | łuszcze ogółem                 | 59,96   |
| g  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,96   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe  | 14,16   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe   | 15,75  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,49   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,86   |
| g  | błonnik                        | 31,49   | błonnik   | 30,33   | błonnik  | 34,62  | błonnik                        | 44,70   | błonnik                        | 31,49   |
| mg   | sód                            | 2389,10   | sód   | 2192,41   | sód  | 2221,70  | sód                            | 2237,61 | sód                            | 2387,80 |

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

niedziela, 25 luty 2024

| DIETA   | BOGATOBIAŁKOWA                 |   | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |   | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |   | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |   |      |  |
|---|--------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|---|--------------------------------|---|------|--|
| I   | 1                              | Ser biały *7/   | 60g                                   | Twarożek chudy *7/  | 60g                            | Ser biały *7/   | 60g                            | Ser biały *7/   | 60g  |  |
|   | 2                              | Dżem  | 30g                                   | Dżem  | 30g                            | Dżem  | 30g                            | Dżem  | 30g  |  |
|   | 3                              | Kiełbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/                    | 30g                                   | Pomidor b/sk  | 50g                            | Pasta z pieczarek i słonecznika<br>+1/+6/+8/+10/+11/          | 60g                            | Papryka żółta   | 50g  |  |
|   | 4                              | Pomidor b/sk  | 50g                                   | Cząstka jabłka b/s  | 50g                            | Papryka żółta   | 50g                            | Cząstka gruszki   | 50g  |  |
|   | 5                              | Jabłko b/s  | 50g                                   | Salata  | 3g                             | Cząstka gruszki   | 50g                            | Salata  | 3g   |  |
|   | 6                              | Salata  | 3g                                    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 100g                           | Salata  | 3g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 60g  |  |
|   | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 70g                                   | Margaryna   | 10g                            | Pieczywo ryżowe   | 55g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                   | 40g  |  |
|   | 8                              | Margaryna   | 10g                                   | Kakao +6/*7/  | 250g                           | Margaryna   | 10g                            | Margaryna   | 10g  |  |
|   | 9                              | Kakao +6/*7/  | 250g                                  |   |                                | Kakao +6/*7/  | 250g                           | Kakao +6/*7/  | 250g |  |
|   | 10                             |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| II  | 1                              | Maślanka  | 200g                                  |   |                                | Maślanka  | 200g                           |   |      |  |
|   | 2                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 3                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| OBIAD   | 1                              | Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł<br>*1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g                                  | Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł<br>*1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g                           | Zupa pomidorowa z ryżem 1<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/      | 400g                           | Zupa pomidorowa z makaronem 1<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |  |
|   | 2                              | Udzik kurczaka gotowany b/sk<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/       | 150g                                  | Udzik kurczaka gotowany b/sk<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/       | 150g                           | Udzik kurczaka pieczony b/skóry<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g                           | Jajko sadzone *3/   | 65g  |  |
|   | 3                              | Ryż biały   | 180g                                  | Ryż biały   | 180g                           | Ryż biały   | 180g                           | Ziemniaki gotowane  | 180g |  |
|   | 4                              | Surówka z kapusty pekińskiej                                      | 80g                                   | Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem *7/                       | 80g                            | Surówka z kapusty pekińskiej                                  | 80g                            | Surówka z czerwonej kapusty<br>+3/+6/+7/+9/*10/+11/             | 80g  |  |
|   | 5                              | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                    | 80g                                   | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                    | 80g                            | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                | 80g                            | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                  | 80g  |  |
|   | 6                              | Kompot truskawkowy  | 250g                                  | Kompot truskawkowy  | 250g                           | Kompot truskawkowy  | 250g                           | Kompot truskawkowy  | 250g |  |
|   | 7                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 8                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 9                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 10                             |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| I   | 1                              | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/             | 80g                                   | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/             | 80g                            | Ser żółty *7/   | 30g                            | Paszтет z selera i dyni<br>*1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/           | 80g  |  |
|   | 2                              | Szynka gotowana wp *6/*10/  | 30g                                   | Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/                                 | 30g                            | Schab pieczony_1<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/            | 30g                            | Ser żółty *7/   | 30g  |  |
|   | 3                              | Pomidor b/sk  | 50g                                   | Pomidor b/sk  | 50g                            | Ogórek konserwowy<br>+9/+10/                                  | 50g                            | Ogórek konserwowy<br>+9/+10/                                    | 50g  |  |
|   | 4                              | Jabłko b/s  | 50g                                   | Cząstka jabłka b/s  | 50g                            | Cząstka jabłka  | 50g                            | Cząstka jabłka  | 50g  |  |
|   | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 100g                           | Pieczywo ryżowe   | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 60g  |  |
|   | 6                              | Margaryna   | 10g                                   | Margaryna   | 10g                            | Margaryna   | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                   | 40g  |  |
|   | 7                              | Herbata   | 250g                                  | Herbata   | 250g                           | Herbata   | 250g                           | Margaryna   | 10g  |  |
|   | 8                              |   |                                       |   |                                |   |                                | Herbata   | 250g |  |
|   | 9                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 10                             |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| II  | 1                              | Jogurt naturalny *7/  | 150g                                  | Jogurt naturalny *7/  | 150g                           | Jogurt naturalny *7/  | 150g                           | Jogurt naturalny *7/  | 150g |  |
|   | 2                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
|   | 3                              |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |   |                                       |   |                                |   |                                |   |      |  |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2060,85   | wartość energetyczna                  | 2059,75   | wartość energetyczna           | 2087,31   | wartość energetyczna           | 2130,28   |      |  |
| g   | białko ogółem                  | 119,82  | białko ogółem                         | 114,73  | białko ogółem                  | 117,55  | białko ogółem                  | 87,41   |      |  |
| g   | węglowodany ogółem             | 273,07  | węglowodany ogółem                    | 297,61  | węglowodany ogółem             | 249,31  | węglowodany ogółem             | 292,31  |      |  |
| g   | w tym: cukry                   | 28,54   | w tym: cukry                          | 29,61   | w tym: cukry                   | 24,59   | w tym: cukry                   | 35,18   |      |  |
| g   | łuszczce ogółem                | 60,55   | łuszczce ogółem                       | 51,81   | łuszczce ogółem                | 72,26   | łuszczce ogółem                | 73,71   |      |  |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,66   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 12,07   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 19,41   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 17,98   |      |  |
| g   | blonnik                        | 27,81   | blonnik                               | 30,33   | blonnik                        | 19,45   | blonnik                        | 33,83   |      |  |
| mg  | sód                            | 2056,81   | sód                                   | 1987,06   | sód                            | 1414,77   | sód                            | 2092,39   |      |  |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 26 luty 2024

| DIETA   | PODSTAWOWA                     |         | ŁATWOSTRAWNA  |         | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW               |                                    | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA        |  | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH                        |         |   |      |
|---|--------------------------------|---------|---|---------|---|------------------------------------|---|--|---|---------|---|------|
|   |                                |         |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
| ŚNIADANIE   | I                              | 1       | Ser żółty   | 30g     | Mozarella light *7/   | 30g                                | Mozarella light *7/   | 30g  | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/   | 40g     | Mozarella light *7/   | 30g  |
|   |                                | 2       | Szynka drobiowa *6/   | 30g     | Szynka drobiowa *6/   | 30g                                | Szynka drobiowa *6/   | 30g  | Szynka drobiowa *6/   | 30g     | Szynka drobiowa *6/   | 30g  |
|   |                                | 3       | Papryka mix   | 50g     | Pomidor b/sk  | 50g                                | Papryka mix   | 50g  | Papryka mix   | 50g     | Papryka mix   | 50g  |
|   |                                | 4       | Cząstka pomarańczy  | 50g     | Cząstka pomarańczy  | 50g                                | Cząstka pomarańczy  | 50g  | Cząstka pomarańczy  | 50g     | Cząstka pomarańczy  | 50g  |
|   |                                | 5       | Salata  | 3g      | Salata  | 3g                                 | Salata  | 3g   | Salata  | 3g      | Salata  | 3g   |
|   |                                | 6       | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                     | 60g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 100g                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 70g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/   | 70g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                     | 60g  |
|   |                                | 7       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 40g     | Margaryna   | 10g                                | Margaryna   | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 40g  |
|   |                                | 8       | Margaryna   | 10g     | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g                               | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g   | Herbata szt.  | 2g      | Margaryna   | 10g  |
|   |                                | 9       | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g    |   |                                    |   |  |   |         | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g |
|   |                                | 10      |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
| II  |                                | 1       |   |         |   | Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/ | 180g  | Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 80g   |         |   |      |
|   |                                | 2       |   |         |   |                                    |   | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                   | 30g   |         |   |      |
|   |                                | 3       |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
| OBIAŁ   |                                | 1       | Barszcz czerwony z ziemniakami *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 czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/          | 400g   | Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/       | 400g    | Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 400g |
|   |                                | 2       | Kotlet schabowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/                          | 120g    | Schab duszony *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                       | 90g                                | Schab duszony *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                           | 90g  | Schab duszony *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                             | 90g     | Schab duszony *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                           | 90g  |
|   |                                | 3       | Ziemniaki gotowane  | 180g    | Sos kremowy z jarzyn zielony *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/        | 60g                                | Sos kremowy z jarzyn zielony *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/            | 60g  | Sos kremowy z jarzyn zielony *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/              | 60g     | Sos kremowy z jarzyn zielony *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/            | 60g  |
|   |                                | 4       | Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/                    | 80g     | Ziemniaki gotowane  | 180g                               | Ziemniaki gotowane C  | 90g  | Ziemniaki gotowane C  | 90g     | Ziemniaki gotowane  | 180g |
|   |                                | 5       | Marchewka gotowana  | 80g     | Salata lodowa z olejem i ziołami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 50g                                | Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/                    | 80g  | Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/                      | 80g     | Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/                    | 80g  |
|   |                                | 6       | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g    | Marchewka gotowana  | 80g                                | Cukinia duszona z bazylią *1/+6/+7/+9/+10/+12/                      | 80g  | Cukinia duszona z bazylią *1/+6/+7/+9/+10/+12/                        | 80g     | Marchewka gotowana  | 80g  |
|   |                                | 7       |   |         | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g                               | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g   | Kompot wiśnia-jabłko b/c  | 250g    | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g |
|   |                                | 8       |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
|   |                                | 9       |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
|   |                                | 10      |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
| KOLACJA   | I                              | 1       | Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g    | Lekka pasta z kaszą jaglaną *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/      | 80g                                | Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g   | Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/   | 150g    | Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g |
|   |                                | 2       | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                      | 30g     | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                  | 30g                                | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                      | 30g  | Szynka prasowana wieprzowa *6/  | 30g     | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                      | 30g  |
|   |                                | 3       | Banan   | 50g     | Pomidor b/sk  | 50g                                | Pomidor   | 50g  | Pomidor   | 50g     | Banan   | 50g  |
|   |                                | 4       | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                     | 60g     | Banan   | 50g                                | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 100g   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/   | 100g    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                     | 60g  |
|   |                                | 5       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 40g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 100g                               | Margaryna   | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 40g  |
|   |                                | 6       | Margaryna   | 10g     | Margaryna   | 10g                                | Herbata   | 250g   | Herbata   | 250g    | Margaryna   | 10g  |
|   |                                | 7       | Herbata   | 250g    | Herbata   | 250g                               |   |  |   |         | Herbata   | 250g |
|   |                                | 8       |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
|   |                                | 9       |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
|   |                                |         | 10  |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
| II  |                                | 1       | Kefir *7/   | 200g    | Kefir *7/   | 200g                               | Kefir *7/   | 200g   | Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/ | 60g     | Kefir *7/   | 200g |
|   |                                | 2       |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
|   |                                | 3       |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |         |   |         |   |                                    |   |  |   |         |   |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2183,07 | wartość energetyczna  | 1955,74 | wartość energetyczna  | 1984,64                            | wartość energetyczna  | 1938,59  | wartość energetyczna  | 2009,39 |   |      |
| g   | białko ogółem                  | 98,84   | białko ogółem   | 95,13   | białko ogółem   | 104,17                             | białko ogółem   | 84,27  | białko ogółem   | 99,42   |   |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 287,87  | węglowodany ogółem  | 282,08  | węglowodany ogółem  | 243,39                             | węglowodany ogółem  | 234,43   | węglowodany ogółem  | 281,85  |   |      |
| g   | w tym: cukry                   | 33,43   | w tym: cukry  | 32,93   | w tym: cukry  | 25,11                              | w tym: cukry  | 28,29  | w tym: cukry  | 35,01   |   |      |
| g   | tłuszcze ogółem                | 76,67   | tłuszcze ogółem   | 56,61   | tłuszcze ogółem   | 70,31                              | tłuszcze ogółem   | 79,33  | tłuszcze ogółem   | 60,18   |   |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,76   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                      | 12,71   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                  | 16,44                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                      | 12,91  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe  | 12,93   |   |      |
| g   | błonnik                        | 31,46   | błonnik   | 30,41   | błonnik   | 31,57                              | błonnik   | 39,25  | błonnik   | 33,43   |   |      |
| mg  | sód                            | 2889,05 | sód   | 2158,75 | sód   | 2500,44                            | sód   | 2632,32  | sód   | 2588,20 |   |      |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 26 luty 2024

| DIETA   | BOGATOBIAŁKOWA                    |   | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   |   | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA   |  | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA        |         |
|---|-----------------------------------|---|---|---|---|--|-----------------------------------|---------|
| I   | 1                                 | Mozarella light *7/<br>30g  | Mozarella light *7/<br>30g  | Mozarella light *7/<br>30g  | Ser żółty<br>30g  | Paszтет sojowy<br>*6/*9/*10/*11/<br>40g  |                                   |         |
|   | 2                                 | Szynka drobiowa *6/<br>30g  | Szynka drobiowa *6/<br>30g  | Mozarella light *7/<br>30g  | Mozarella light *7/<br>30g  | Mozarella light *7/<br>30g   |                                   |         |
|   | 3                                 | Pomidor b/sk<br>50g   | Pomidor b/sk<br>50g   | Papryka mix<br>50g  | Papryka mix<br>50g  | Papryka mix<br>50g   |                                   |         |
|   | 4                                 | Cząstka pomarańczy<br>50g   | Cząstka pomarańczy<br>50g   | Cząstka pomarańczy<br>50g   | Cząstka pomarańczy<br>50g   | Cząstka pomarańczy<br>50g  |                                   |         |
|   | 5                                 | Salata<br>3g  | Salata<br>3g  | Salata<br>3g  | Salata<br>3g  | Salata<br>3g   |                                   |         |
|   | 6                                 | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>70g   | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>100g  | Pieczywo ryżowe<br>55g  | Pieczywo ryżowe<br>55g  | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g  |                                   |         |
|   | 7                                 | Margaryna<br>10g  | Margaryna<br>10g  | Margaryna<br>10g  | Margaryna<br>10g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g  |                                   |         |
|   | 8                                 | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g   | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g   | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g   | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g   | Margaryna<br>10g   |                                   |         |
|   | 9                                 |   |   |   |   | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g  |                                   |         |
|   | 10                                |   |   |   |   |  |                                   |         |
| II  | 1                                 | Koktajl z borówką<br>amerykańską *7/<br>200g                                      |   |   | Koktajl z borówką<br>amerykańską *7/<br>200g  |  |                                   |         |
|   | 2                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
|   | 3                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
| OBIAD   | 1                                 | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami Ł<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/<br>400g | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami Ł<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/<br>400g | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami<br>*1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>400g          | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami<br>*1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>400g          | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami WEG<br>*1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>400g |                                   |         |
|   | 2                                 | Schab duszony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>90g                           | Schab duszony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>90g                           | Schab duszony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>90g                               | Schab duszony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>90g                               | Kotlet z buraka<br>*1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/+<br>11/+12/<br>160g                    |                                   |         |
|   | 3                                 | Sos kremowy z jarzyn<br>ziołowy<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11<br>/+12/<br>60g         | Sos kremowy z jarzyn<br>ziołowy<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11<br>/+12/<br>60g         | Sos kremowy z jarzyn<br>ziołowy<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11<br>/+12/<br>60g             | Sos kremowy z jarzyn<br>ziołowy<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11<br>/+12/<br>60g             | Ziemniaki gotowane<br>180g   |                                   |         |
|   | 4                                 | Ziemniaki gotowane<br>180g  | Ziemniaki gotowane<br>180g  | Ziemniaki gotowane<br>180g  | Ziemniaki gotowane<br>180g  | Surówka z warzyw<br>mieszanych<br>+1/+6/+8/*9/+10/+11/<br>80g                    |                                   |         |
|   | 5                                 | Salata lodowa z olejem<br>i ziołami<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>50g     | Salata lodowa z olejem<br>i ziołami<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/<br>50g     | Surówka z warzyw<br>mieszanych<br>+1/+6/+8/*9/+10/+11/<br>80g                         | Surówka z warzyw<br>mieszanych<br>+1/+6/+8/*9/+10/+11/<br>80g                         | Cukinia duszona z<br>bazylią<br>+1/+6/+7/+9/+10/+12/<br>80g                      |                                   |         |
|   | 6                                 | Marchewka gotowana<br>80g   | Marchewka gotowana<br>80g   | Marchewka gotowana<br>80g   | Marchewka gotowana<br>80g   | Kompot wiśnia-jabłko<br>250g   |                                   |         |
|   | 7                                 | Kompot wiśnia-jabłko<br>250g  | Kompot wiśnia-jabłko<br>250g  | Kompot wiśnia-jabłko<br>250g  | Kompot wiśnia-jabłko<br>250g  |  |                                   |         |
|   | 8                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
|   | 9                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
|   | 10                                |   |   |   |   |  |                                   |         |
| I   | 1                                 | Lekka pasta z kaszą<br>jaglaną<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/+12/<br>80g       | Lekka pasta z kaszą<br>jaglaną<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/+12/<br>80g       | Salatka z tuńczyka z<br>fasolką szparag.<br>+1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1<br>0/+11/<br>150g | Salatka z tuńczyka z<br>fasolką szparag.<br>+1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1<br>0/+11/<br>150g |  |                                   |         |
|   | 2                                 | Szynka prasowana<br>wieprzowa *6/<br>30g  | Szynka prasowana<br>wieprzowa *6/<br>30g  | Banan<br>50g  | Banan<br>50g  | Lekka pasta z kaszą<br>jaglaną<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/+12/<br>80g      |                                   |         |
|   | 3                                 | Pomidor b/sk<br>50g   | Pomidor b/sk<br>50g   | Pieczywo ryżowe<br>55g  | Pieczywo ryżowe<br>55g  | Banan<br>50g   |                                   |         |
|   | 4                                 | Banan<br>50g  | Banan<br>50g  | Margaryna<br>10g  | Margaryna<br>10g  | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g  |                                   |         |
|   | 5                                 | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>70g   | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>100g  | Herbata<br>250g   | Herbata<br>250g   | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g  |                                   |         |
|   | 6                                 | Margaryna<br>10g  | Margaryna<br>10g  |   |   | Margaryna<br>10g   |                                   |         |
|   | 7                                 | Herbata<br>250g   | Herbata<br>250g   |   |   | Herbata<br>250g  |                                   |         |
|   | 8                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
|   | 9                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
|   | 10                                |   |   |   |   |  |                                   |         |
| II  | 1                                 | Kefir *7/<br>200g   | Kefir *7/<br>200g   | Kefir *7/<br>200g   | Kefir *7/<br>200g   | Kefir *7/<br>200g  |                                   |         |
|   | 2                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
|   | 3                                 |   |   |   |   |  |                                   |         |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                   |   |   |   |   |  |                                   |         |
| kcal  | wartość energetyczna              | 1953,69   | wartość energetyczna  | 1960,59   | wartość energetyczna  | 2072,19  | wartość energetyczna              | 2180,21 |
| g   | białko ogółem                     | 102,42  | białko ogółem   | 95,18   | białko ogółem   | 103,01   | białko ogółem                     | 70,42   |
| g   | węglowodany ogółem                | 266,12  | węglowodany ogółem  | 283,25  | węglowodany ogółem  | 276,32   | węglowodany ogółem                | 329,93  |
| g   | w tym: cukry                      | 38,58   | w tym: cukry  | 33,48   | w tym: cukry  | 35,73  | w tym: cukry                      | 40,34   |
| g   | tłuszcze ogółem                   | 60,30   | tłuszcze ogółem   | 56,62   | tłuszcze ogółem   | 68,21  | tłuszcze ogółem                   | 70,65   |
| g   | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 13,37   | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe   | 12,71   | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe   | 17,16  | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 12,16   |
| g   | blonnik                           | 28,33   | blonnik   | 30,49   | blonnik   | 27,17  | blonnik                           | 36,57   |
| mg  | sód                               | 2010,93   | sód   | 2158,80   | sód   | 1551,63  | sód                               | 2103,40 |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 27 luty 2024

| DIETA   | PODSTAWOWA                     |  | ŁATWOSTRAWNA                   |  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW         |   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |   | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |  |      |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--|---|---|--|---|--|--|------|
|   |                                |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
| ŚNIADANIE   | 1                              | Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/              | 80g                            | Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/    | 70g   | Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/                     | 80g  | Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/                     | 80g  | Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/              | 80g  |
|   | 2                              | Polędwica sopocka  | 30g                            | Polędwica sopocka  | 30g   | Polędwica sopocka   | 30g  | Polędwica sopocka   | 30g  | Polędwica sopocka  | 30g  |
|   | 3                              | Papryka konserwowa +9/+10/                               | 50g                            | Pomidor b/sk   | 50g   | Papryka czerwona  | 50g  | Papryka czerwona  | 50g  | Papryka konserwowa +9/+10/                               | 50g  |
|   | 4                              | 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                             |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
| =   | 1                              |  |                                |  | Paprykarz z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ | 80g   | Paprykarz z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/    | 80g   |  |  |      |
|   | 2                              |  |                                |  | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                          | 30g   | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                             | 30g   |  |  |      |
|   | 3                              |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
| OBIAD   | 1                              | Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g                           | Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g  | Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/        | 400g   | Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/        | 400g   | Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g |
|   | 2                              | Makaron g. *1/+3/  | 180g                           | Makaron g. *1/+3/  | 180g  | Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/              | 80g  | Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/              | 80g  | Makaron g. *1/+3/  | 180g |
|   | 3                              | Ser biały z jogurtem *7/                                 | 120g                           | Ser biały z jogurtem *7/                                 | 120g  | Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ | 60g  | Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ | 60g  | Ser biały z jogurtem *7/                                 | 120g |
|   | 4                              | Mus truskawkowy  | 80g                            | Mus truskawkowy  | 80g   | Ryż brązowy C   | 90g  | Ryż brązowy C   | 90g  | Mus truskawkowy  | 80g  |
|   | 5                              | Kompot wieloowocowy                                      | 250g                           | Kompot wieloowocowy                                      | 250g  | Surówka z białej kapusty  | 80g  | Surówka z białej kapusty  | 80g  | Kompot wieloowocowy                                      | 250g |
|   | 6                              |  |                                |  | Bukiet warzyw   | 80g   | Bukiet warzyw  | 80g   |  |  |      |
|   | 7                              |  |                                |  | Kompot wieloowocowy b/c                                   | 250g  | Kompot wieloowocowy b/c                                      | 250g  |  |  |      |
|   | 8                              |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
|   | 9                              |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
|   | 10                             |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
| KOLACJA   | 1                              | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/      | 120g                           | Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/       | 150g  | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/             | 120g   | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/             | 120g   | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/      | 120g |
|   | 2                              | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/              | 30g                            | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/              | 30g   | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                     | 30g  | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                     | 30g  | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/              | 30g  |
|   | 3                              | Oliwki czarne (6 sztuk)                                  | 15g                            | Pomidor b/sk   | 50g   | Oliwki czarne (6 sztuk)   | 15g  | Oliwki czarne (6 sztuk)   | 15g  | Oliwki czarne (6 sztuk)                                  | 15g  |
|   | 4                              | Cykorcia   | 10g                            | Cząstka jabłka b/sk                                      | 50g   | Cykorcia  | 10g  | Cykorcia  | 10g  | Cykorcia   | 10g  |
|   | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 60g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 100g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                   | 100g   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                   | 100g   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 60g  |
|   | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                            | 40g                            | Margaryna  | 10g   | Margaryna   | 10g  | Margaryna b/ml  | 10g  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                            | 40g  |
|   | 7                              | Margaryna  | 10g                            | Herbata  | 250g  | Herbata   | 250g   | Herbata   | 250g   | Margaryna  | 10g  |
|   | 8                              | Herbata  | 250g                           |  |   |   |  |   |  | Herbata  | 250g |
|   | 9                              |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
|   | 10                             |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
| =   | 1                              | Koktajl na maślanie owocowy                              | 200g                           | Koktajl na maślanie owocowy                              | 200g  | Koktajl na maślanie owocowy b/c                                 | 200g   | Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/         | 150g   | Koktajl na maślanie owocowy                              | 200g |
|   | 2                              |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
|   | 3                              |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |  |                                |  |   |   |  |   |  |  |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2103,22  | wartość energetyczna           | 2013,60  | wartość energetyczna                                      | 2054,55   | wartość energetyczna   | 1992,59   | wartość energetyczna                           | 2103,22  |      |
| g   | białko ogółem                  | 88,24  | białko ogółem                  | 86,08  | białko ogółem   | 92,81   | białko ogółem  | 80,76   | białko ogółem                                  | 88,24  |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 329,67   | węglowodany ogółem             | 327,31   | węglowodany ogółem  | 293,90  | węglowodany ogółem   | 285,69  | węglowodany ogółem                             | 329,67   |      |
| g   | w tym: cukry                   | 41,09  | w tym: cukry                   | 39,61  | w tym: cukry  | 18,19   | w tym: cukry   | 17,19   | w tym: cukry                                   | 41,09  |      |
| g   | tłuszcze ogółem                | 53,42  | tłuszcze ogółem                | 46,36  | tłuszcze ogółem   | 63,91   | tłuszcze ogółem  | 66,34   | tłuszcze ogółem                                | 53,42  |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,11  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,75   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                            | 9,21  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 10,64   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 10,11  |      |
| g   | błonnik                        | 31,73  | błonnik                        | 29,50  | błonnik   | 44,13   | błonnik  | 44,50   | błonnik  | 31,73  |      |
| mg  | sód                            | 2598,28  | sód                            | 1857,76  | sód   | 2769,20   | sód  | 2601,66   | sód  | 2598,28  |      |

**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, 27 luty 2024

| DIETA   | BOGATOBIAŁKOWA                 |         | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                           |         | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA                                       |         | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA                                    |         |   |      |  |  |
|---|--------------------------------|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|------|--|--|
| SNIADANIE   | I                              | 1       | Pasta warzywna z cukinią<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/     | 70g     | Pasta warzywna z cukinią<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/     | 70g     | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/             | 80g     | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/                 | 80g  |  |  |
|   |                                | 2       | Polędwica sopocka   | 30g     | Polędwica sopocka   | 30g     | Ser żółty   | 30g     | Papryka konserwowa<br>+9/+10/                                     | 50g  |  |  |
|   |                                | 3       | Pomidor b/sk  | 50g     | Pomidor b/sk  | 50g     | Papryka konserwowa<br>+9/+10/                                 | 50g     | Cząstka gruszki   | 50g  |  |  |
|   |                                | 4       | Cząstka jabłka b/sk   | 50g     | Cząstka jabłka b/sk   | 50g     | Cząstka gruszki   | 50g     | Salata  | 3g   |  |  |
|   |                                | 5       | Salata  | 3g      | Salata  | 3g      | Salata  | 3g      | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                | 60g  |  |  |
|   |                                | 6       | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 70g     | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 100g    | Pieczywo ryżowe   | 55g     | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                  | 40g  |  |  |
|   |                                | 7       | Margaryna   | 10g     | Margaryna   | 10g     | Margaryna   | 10g     | Margaryna   | 10g  |  |  |
|   |                                | 8       | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g    | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g    | Herbata szt.  | 2g      | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g |  |  |
|   |                                | 9       |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
|   |                                | 10      |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
| II  |                                | 1       | Jogurt owocowy B *7/  | 150g    |   |         | Jogurt owocowy B *7/  | 150g    |   |      |  |  |
|   |                                | 2       |   |         |   |         | Banan B   | 160g    |   |      |  |  |
|   |                                | 3       |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
| OBIAD   |                                | 1       | Zupa krupnik jęczmienny 1<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/ | 400g    | Zupa krupnik jęczmienny 1<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/ | 400g    | Zupa koperkowa<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/+12/          | 400g    | Zupa krupnik jęczmienny WEG<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/ | 400g |  |  |
|   |                                | 2       | Makaron g. *1/+3/   | 180g    | Makaron g. *1/+3/   | 180g    | Filet z piersi indyka<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/      | 80g     | Makaron g. *1/+3/   | 180g |  |  |
|   |                                | 3       | Ser biały z jogurtem B/B<br>*7/                                 | 150g    | Ser biały z jogurtem *7/  | 120g    | Ryż brązowy   | 180g    | Ser biały z jogurtem *7/  | 120g |  |  |
|   |                                | 4       | Mus truskawkowy   | 80g     | Mus truskawkowy   | 80g     | Surówka z białej kapusty                                      | 80g     | Mus truskawkowy   | 80g  |  |  |
|   |                                | 5       | Kompot wieloowocowy   | 250g    | Kompot wieloowocowy   | 250g    | Bukiet warzyw   | 80g     | Kompot wieloowocowy   | 250g |  |  |
|   |                                | 6       |   |         |   |         | Kompot wieloowocowy   | 250g    |   |      |  |  |
|   |                                | 7       |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
|   |                                | 8       |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
|   |                                | 9       |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
|   |                                | 10      |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
| KOLACJA   | I                              | 1       | Salatka jarzynowa L<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/       | 150g    | Salatka jarzynowa L<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/       | 150g    | Salatka ziemniaczana<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/    | 120g    | Salatka ziemniaczana<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+<br>11/+12/        | 120g |  |  |
|   |                                | 2       | Kielbasa żywiecka z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/                  | 30g     | Kielbasa żywiecka z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/                  | 30g     | Pierś kurczaka pieczona<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/+12/ | 40g     | Pasta warzywna z cukinią<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/       | 70g  |  |  |
|   |                                | 3       | Jajko gotowane 1/2 *3/  | 33g     | Pomidor b/sk  | 50g     | Oliwki czarne (6 sztuk)                                       | 15g     | Oliwki czarne (6 sztuk)   | 15g  |  |  |
|   |                                | 4       | Pomidor b/sk  | 50g     | Cząstka jabłka b/sk   | 50g     | Cykoria   | 10g     | Cykoria   | 10g  |  |  |
|   |                                | 5       | Cząstka jabłka b/sk   | 50g     | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 100g    | Pieczywo ryżowe   | 55g     | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                | 60g  |  |  |
|   |                                | 6       | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 70g     | Margaryna   | 10g     | Margaryna   | 10g     | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                  | 40g  |  |  |
|   |                                | 7       | Margaryna   | 10g     | Herbata   | 250g    | Herbata   | 250g    | Margaryna   | 10g  |  |  |
|   |                                | 8       | Herbata   | 250g    |   |         |   |         | 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       |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |         |   |         |   |         |   |         |   |      |  |  |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2025,80 | wartość energetyczna  | 2013,60 | wartość energetyczna  | 2039,99 | wartość energetyczna  | 2035,55 |   |      |  |  |
| g   | białko ogółem                  | 94,94   | białko ogółem   | 86,08   | białko ogółem   | 92,40   | białko ogółem   | 74,47   |   |      |  |  |
| g   | węglowodany ogółem             | 308,52  | węglowodany ogółem  | 327,31  | węglowodany ogółem  | 305,11  | węglowodany ogółem  | 339,94  |   |      |  |  |
| g   | w tym: cukry                   | 42,41   | w tym: cukry  | 39,61   | w tym: cukry  | 37,94   | w tym: cukry  | 42,16   |   |      |  |  |
| g   | tłuszcze ogółem                | 52,12   | tłuszcze ogółem   | 46,36   | tłuszcze ogółem   | 58,40   | tłuszcze ogółem   | 48,28   |   |      |  |  |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,42   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                  | 9,75    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                  | 9,82    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                | 8,70    |   |      |  |  |
| g   | błonnik                        | 27,43   | błonnik   | 29,50   | błonnik   | 33,79   | błonnik   | 34,14   |   |      |  |  |
| mg  | sód                            | 1733,59 | sód   | 1857,76 | sód   | 1661,81 | sód   | 2247,56 |   |      |  |  |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 28 luty 2024

| DIETA   | PODSTAWOWA                        |  | ŁATWOSTRAWNA   |  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                |   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA     |  | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH                   |  |
|---|-----------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|   |                                   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| I   | 1                                 | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                       | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                           | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                       | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                       | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g  | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                       | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                       | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                       | Pasta rybna<br>*1/*4/+6/+8/+10/+11/<br>70g                       |
|   | 2                                 | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                               | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                                   | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                               | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                               | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g  | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                               | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                               | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                               | Kielbasa szynkowa wp<br>*6/<br>30g                               |
|   | 3                                 | Rzodkiewka<br>25g  | Pomidor b/sk<br>50g  | Rzodkiewka<br>25g  | Pomidor b/sk<br>50g  | Rzodkiewka<br>25g   | Pomidor b/sk<br>50g  | Rzodkiewka<br>25g  | Pomidor b/sk<br>50g  | Rzodkiewka<br>25g  |
|   | 4                                 | Cząstka pomarańczy<br>50g  | Cząstka pomarańczy<br>50g  | Cząstka pomarańczy<br>50g  | Cząstka pomarańczy<br>50g  | Cząstka pomarańczy<br>50g   | Cząstka pomarańczy<br>50g  | Cząstka pomarańczy<br>50g  | Cząstka pomarańczy<br>50g  | Cząstka pomarańczy<br>50g  |
|   | 5                                 | Salata<br>3g   | Salata<br>3g   | Salata<br>3g   | Salata<br>3g   | Salata<br>3g  | Salata<br>3g   | Salata<br>3g   | Salata<br>3g   | Salata<br>3g   |
|   | 6                                 | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>100g                           | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>70g                          | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>70g   | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>70g                          | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        |
|   | 7                                 | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Margaryna<br>10g   | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Margaryna<br>10g   | Margaryna<br>10g  | Margaryna b/ml<br>10g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          |
|   | 8                                 | Margaryna<br>10g   | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g  | Margaryna<br>10g   | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                      | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g   | Herbata szt.<br>2g   | Margaryna<br>10g   | Margaryna<br>10g   | Margaryna<br>10g   |
|   | 9                                 | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                      |  | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                      |  | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g   |  | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                      | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                      | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                      |
|   | 10                                |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| II  | 1                                 |  |  |  | Owsianka bakaliowa<br>*1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/<br>180g      |   | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>80g             |  |  |  |
|   | 2                                 |  |  |  |  |   | Chleb razowy C2<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>30g                       |  |  |  |
|   | 3                                 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| OBIAD   | 1                                 | Zupa ogórkowa 1<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g           | Zupa koperkowa z<br>mąką 1<br>*1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>400g | Zupa ogórkowa 1<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g           | Zupa ogórkowa 1<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g           | Zupa ogórkowa 1 b/ml<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g                           | Zupa ogórkowa 1 b/ml<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g      | Zupa ogórkowa 1 b/ml<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g      | Zupa ogórkowa 1 b/ml<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g      | Zupa ogórkowa 1 b/ml<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>400g      |
|   | 2                                 | Gołąbki z mięsem<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>200g       | Pulpet wieprzowy<br>*1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>100g           | Gołąbki z mięsem<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>200g       | Gołąbki z mięsem<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>200g       | Gołąbki z mięsem<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>200g                            | Gołąbki z mięsem<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>200g       | Schab duszony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>90g              | Schab duszony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>90g              | Schab duszony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>90g              |
|   | 3                                 | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g     | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g                      | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g | Sos z jarzyn<br>pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>60g |
|   | 4                                 | Ziemniaki gotowane<br>180g                                       | Ziemniaki gotowane<br>180g   | Ziemniaki gotowane C<br>90g                                      | Ziemniaki gotowane C<br>90g                                      | Ziemniaki gotowane C<br>90g   | Ziemniaki gotowane C<br>90g                                      | Ziemniaki gotowane<br>180g                                       | Ziemniaki gotowane<br>180g                                       | Ziemniaki gotowane<br>180g                                       |
|   | 5                                 | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                       | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                           | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                       | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                       | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g  | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                       | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                       | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                       | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/<br>80g                       |
|   | 6                                 | Kompot truskawkowy<br>250g                                       | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/<br>250g               | Kompot truskawkowy<br>b/cuk<br>250g                              | Kompot truskawkowy<br>b/cuk<br>250g                              | Kompot truskawkowy<br>b/cuk<br>250g   | Kompot truskawkowy<br>b/cuk<br>250g                              | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/<br>80g            | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/<br>80g            | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/<br>80g            |
|   | 7                                 |  | Kompot truskawkowy<br>250g   |  |  |   |  | Kompot truskawkowy<br>250g                                       | Kompot truskawkowy<br>250g                                       | Kompot truskawkowy<br>250g                                       |
|   | 8                                 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|   | 9                                 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|   | 10                                |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| I   | 1                                 | Jajko gotowane 1/2 *3/<br>33g                                    | Jajko gotowane 1/2 *3/<br>33g  | Jajko gotowane 1/2 *3/<br>33g                                    | Jajko gotowane 1/2 *3/<br>33g                                    | Jajko gotowane 1/2 *3/<br>33g   | Jajko gotowane 1/2 *3/<br>33g                                    | Twarożek chudy z<br>pestkami dyni<br>+1/*7/+8/+11/<br>60g        | Twarożek chudy z<br>pestkami dyni<br>+1/*7/+8/+11/<br>60g        | Twarożek chudy z<br>pestkami dyni<br>+1/*7/+8/+11/<br>60g        |
|   | 2                                 | Sos jogurtowo-ziolowy<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>30g   | Sos jogurtowo-ziolowy<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>30g       | Sos jogurtowo-ziolowy<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>30g   | Sos jogurtowo-ziolowy<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>30g   | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g  | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                             | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                             | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                             | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                             |
|   | 3                                 | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                             | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                                 | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                             | Szynka z piersi indyka<br>*6/<br>30g                             | Ogórek zielony<br>50g   | Ogórek zielony<br>50g  | Ogórek zielony<br>50g  | Ogórek zielony<br>50g  | Ogórek zielony<br>50g  |
|   | 4                                 | Ogórek zielony<br>50g  | Pomidor b/sk<br>50g  | Ogórek zielony<br>50g  | Ogórek zielony<br>50g  | Cząstka jabłka<br>50g   | Cząstka jabłka<br>50g  | Cząstka jabłka<br>50g  | Cząstka jabłka<br>50g  | Cząstka jabłka<br>50g  |
|   | 5                                 | Cząstka jabłka<br>50g  | Cząstka jabłka b/sk<br>50g   | Cząstka jabłka<br>50g  | Cząstka jabłka<br>50g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>100g  | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        |
|   | 6                                 | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>100g                           | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>100g                         | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>100g                         | Margaryna b/ml<br>10g   | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        |
|   | 7                                 | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Margaryna<br>10g   | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Margaryna<br>10g   | Margaryna<br>10g  | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                          | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        |
|   | 8                                 | Margaryna<br>10g   | Herbata<br>250g  | Margaryna<br>10g   | Herbata<br>250g  | Herbata<br>250g   | Margaryna<br>10g   | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        |
|   | 9                                 | Herbata<br>250g  |  | Herbata<br>250g  |  | Herbata<br>250g   |  | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        |
|   | 10                                |  |  |  |  |   |  | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/<br>60g                        |
| II  | 1                                 | Budyń *7/<br>200g  | Budyń *7/<br>200g  | Budyń b/c *7/<br>200g  | Budyń b/c *7/<br>200g  | Seler naciowy z sosem<br>czosnkowym i<br>słonecznikiem<br>*3/+6/+7/*9/*10/+11/<br>60g | Budyń *7/<br>200g  | Budyń *7/<br>200g  | Budyń *7/<br>200g  |  |
|   | 2                                 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|   | 3                                 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| kcal  | wartość energetyczna              | 2053,62  | wartość energetyczna   | 2094,42  | wartość energetyczna   | 2066,64   | wartość energetyczna   | 1851,14  | wartość energetyczna   | 1995,31  |
| g   | białko ogółem                     | 97,58  | białko ogółem  | 102,60   | białko ogółem  | 103,34  | białko ogółem  | 85,64  | białko ogółem  | 112,72   |
| g   | węglowodany ogółem                | 297,96   | węglowodany ogółem   | 294,55   | węglowodany ogółem   | 266,72  | węglowodany ogółem   | 244,23   | węglowodany ogółem   | 271,11   |
| g   | w tym: cukry                      | 27,40  | w tym: cukry   | 25,18  | w tym: cukry   | 19,68   | w tym: cukry   | 19,88  | w tym: cukry   | 26,41  |
| g   | tłuszcze ogółem                   | 58,18  | tłuszcze ogółem  | 61,89  | tłuszcze ogółem  | 70,25   | tłuszcze ogółem  | 65,52  | tłuszcze ogółem  | 56,15  |
| g   | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 14,55  | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe                                    | 14,98  | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe                                | 17,70   | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe                                | 14,33  | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe                                | 13,03  |
| g   | błonnik                           | 35,19  | błonnik  | 31,32  | błonnik  | 36,45   | błonnik  | 41,62  | błonnik  | 32,14  |
| mg  | sód                               | 2737,05  | sód  | 2281,42  | sód  | 2705,66   | sód  | 2676,02  | sód  | 2734,36  |

**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, 28 luty 2024

| DIETA   |                                | BOGATOBIAŁKOWA  |                                | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                   |                                | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA                              |                                | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA                           |      |
|---|--------------------------------|---|--------------------------------|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--|------|
| 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  |
|   | 2                              | Kiełbasa szynkowa wp *6/                                | 30g                            | Kiełbasa szynkowa wp *6/                                | 30g                            | Ser żółty  | 30g                            | Ser żółty  | 30g  |
|   | 3                              | Pomidor b/sk  | 50g                            | Pomidor b/sk  | 50g                            | Rzodkiewka   | 25g                            | Rzodkiewka   | 25g  |
|   | 4                              | Cząstka pomarańczy                                      | 50g                            | Cząstka pomarańczy                                      | 50g                            | Cząstka pomarańczy                                     | 50g                            | Cząstka pomarańczy                                   | 50g  |
|   | 5                              | Salata  | 3g                             | Salata  | 3g                             | Salata   | 3g                             | Salata   | 3g   |
|   | 6                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                         | 70g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                         | 100g                           | Pieczywo ryżowe  | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                      | 60g  |
|   | 7                              | Margaryna   | 10g                            | Margaryna   | 10g                            | Margaryna  | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                        | 40g  |
|   | 8                              | Kawa mleczna *1/*7/                                     | 250g                           | Kawa mleczna *1/*7/                                     | 250g                           | Herbata szt.   | 2g                             | Margaryna  | 10g  |
|   | 9                              |   |                                |   |                                |  |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                  | 250g |
|   | 10                             |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
| II  | 1                              | Kefir *7/   | 200g                           |   |                                | Kefir *7/  | 200g                           |  |      |
|   | 2                              |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
|   | 3                              |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
| OBIAŁ   | 1                              | Zupa koperkowa z mianą 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g                           | Zupa koperkowa z mianą 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g                           | Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/            | 400g                           | Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/          | 400g |
|   | 2                              | Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/         | 100g                           | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/               | 90g                            | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/              | 90g                            | Kotlet ziemniaczany *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 180g |
|   | 3                              | Sos z jarzyn pomidorowy +1/+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                              | 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                            | Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/            | 80g                            | Kompot truskawkowy                                   | 250g |
|   | 7                              | Kompot truskawkowy                                      | 250g                           | Kompot truskawkowy                                      | 250g                           | Kompot truskawkowy                                     | 250g                           |  |      |
|   | 8                              |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
|   | 9                              |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
|   | 10                             |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
| I   | 1                              | Jajko gotowane 1/2 *3/                                  | 33g                            | Twarożek chudy *7/                                      | 60g                            | Jajko gotowane *3/                                     | 65g                            | Jajko gotowane *3/                                   | 65g  |
|   | 2                              | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 30g                            | Szynka z piersi indyka *6/                              | 30g                            | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 30g                            | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 30g  |
|   | 3                              | Szynka z piersi indyka *6/                              | 30g                            | Pomidor b/sk  | 50g                            | Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g                            | Ogórek zielony                                       | 50g  |
|   | 4                              | Pomidor b/sk  | 50g                            | Cząstka jabłka b/sk                                     | 50g                            | Ogórek zielony   | 50g                            | Cząstka jabłka                                       | 50g  |
|   | 5                              | Cząstka jabłka b/sk                                     | 50g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                         | 100g                           | Cząstka jabłka   | 50g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                      | 60g  |
|   | 6                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                         | 70g                            | Margaryna   | 10g                            | Pieczywo ryżowe  | 55g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                        | 40g  |
|   | 7                              | Margaryna   | 10g                            | Herbata   | 250g                           | Margaryna  | 10g                            | Margaryna  | 10g  |
|   | 8                              | Herbata   | 250g                           |   |                                | Herbata  | 250g                           | Herbata  | 250g |
|   | 9                              |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
|   | 10                             |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
| II  | 1                              | Budyń *7/   | 200g                           | Budyń *7/   | 200g                           | Budyń *7/  | 200g                           | Budyń *7/  | 200g |
|   | 2                              |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
|   | 3                              |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |   |                                |   |                                |  |                                |  |      |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2037,22   | wartość energetyczna           | 2036,95   | wartość energetyczna           | 1932,57  | wartość energetyczna           | 1982,45  |      |
| g   | białko ogółem                  | 104,48  | białko ogółem                  | 113,53  | białko ogółem                  | 111,78   | białko ogółem                  | 83,01  |      |
| g   | węglowodany ogółem             | 271,31  | węglowodany ogółem             | 287,51  | węglowodany ogółem             | 242,48   | węglowodany ogółem             | 274,19   |      |
| g   | w tym: cukry                   | 24,28   | w tym: cukry                   | 24,66   | w tym: cukry                   | 20,19  | w tym: cukry                   | 26,84  |      |
| g   | tłuszcze ogółem                | 65,11   | tłuszcze ogółem                | 53,85   | tłuszcze ogółem                | 62,61  | tłuszcze ogółem                | 66,59  |      |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 17,18   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,73   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,85  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,05  |      |
| g   | błonnik                        | 28,80   | błonnik                        | 31,04   | błonnik                        | 24,50  | błonnik                        | 31,21  |      |
| mg  | sód                            | 2101,82   | sód                            | 2157,29   | sód                            | 1678,48  | sód                            | 2528,92  |      |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 29 luty 2024

| DIETA  | PODSTAWOWA                     |                      | ŁATWOSTRAWNA   |                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW             |                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA               |                                     | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH                                |                      |   |      |
|--|--------------------------------|----------------------|--|----------------------|---|----------------------|--|-------------------------------------|---|----------------------|---|------|
|  |                                |                      |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
| SNIADANIE                                      | I                              | 1                    | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                          | 60g                  | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/             | 60g                  | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                          | 60g                                 | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/   | 40g                  | Ser biały chudy   | 60g  |
|  |                                | 2                    | Szynka gotowana wp *6/*10/   | 30g                  | Szynka gotowana wp *6/*10/                                    | 30g                  | Szynka gotowana wp *6/*10/   | 30g                                 | Szynka gotowana wp *6/*10/  | 30g                  | Szynka gotowana wp *6/*10/  | 30g  |
|  |                                | 3                    | Papryka mix  | 50g                  | Pomidor b/sk  | 50g                  | Papryka mix  | 50g                                 | Papryka mix   | 50g                  | Papryka mix   | 50g  |
|  |                                | 4                    | Cząstka kiwi   | 50g                  | Banan   | 50g                  | Cząstka kiwi   | 50g                                 | Cząstka kiwi  | 50g                  | Cząstka kiwi  | 50g  |
|  |                                | 5                    | Salata   | 3g                   | Salata  | 3g                   | Salata   | 3g                                  | Salata  | 3g                   | Salata  | 3g   |
|  |                                | 6                    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/  | 60g                  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 100g                 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/  | 70g                                 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/   | 70g                  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/   | 60g  |
|  |                                | 7                    | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/  | 40g                  | Margaryna   | 10g                  | Margaryna  | 10g                                 | Margaryna b/ml  | 10g                  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/   | 40g  |
|  |                                | 8                    | Margaryna  | 10g                  | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g                 | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g                                | Herbata szt.  | 2g                   | Margaryna   | 10g  |
|  |                                | 9                    | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g                 |   |                      |  |                                     |   |                      | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g |
|  |                                | 10                   |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
| 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  | I                              | 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 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g                 | Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |
|  |                                | 2                    | Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                         | 150g                 | Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/            | 150g                 | Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                         | 150g                                | Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                            | 150g                 | Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                            | 150g |
|  |                                | 3                    | Ryż biały  | 180g                 | Ryż biały   | 180g                 | Ryż brązowy C  | 90g                                 | Ryż brązowy C   | 90g                  | Ryż biały   | 180g |
|  |                                | 4                    | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/+10/+11/                           | 80g                  | Surówka z kapusty pekińskiej                                  | 80g                  | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/+10/+11/                           | 80g                                 | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/+10/+11/                              | 80g                  | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/+10/+11/                              | 80g  |
|  |                                | 5                    | Brokuł gotowany  | 80g                  | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/                | 80g                  | Brokuł gotowany  | 80g                                 | Brokuł gotowany   | 80g                  | Brokuł gotowany   | 80g  |
|  |                                | 6                    | Kompot wiśnia-jabłko   | 250g                 | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g                 | Kompot wiśnia-jabłko b/c   | 250g                                | Kompot wiśnia-jabłko b/c  | 250g                 | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g |
|  |                                | 7                    |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
|  |                                | 8                    |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
|  |                                | 9                    |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
|  |                                | 10                   |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
| KOLACJA  | I                              | 1                    | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/                                 | 150g                 | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/         | 70g                  | Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/                               | 150g                                | Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/                                  | 150g                 | Salatka makaronowa z pestkami dyni *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/                 | 150g |
|  |                                | 2                    | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                                | 30g                  | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                   | 30g                  | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                                | 30g                                 | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                                   | 30g                  | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                                   | 30g  |
|  |                                | 3                    | Mandarynka   | 70g                  | Pomidor b/sk  | 50g                  | Mandarynka   | 70g                                 | Mandarynka  | 70g                  | Mandarynka  | 70g  |
|  |                                | 4                    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/  | 60g                  | Mandarynka  | 70g                  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/  | 100g                                | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/   | 100g                 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/   | 60g  |
|  |                                | 5                    | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/  | 40g                  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 100g                 | Margaryna  | 10g                                 | Margaryna b/ml  | 10g                  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/   | 40g  |
|  |                                | 6                    | Margaryna  | 10g                  | Margaryna   | 10g                  | Herbata  | 250g                                | Herbata   | 250g                 | Margaryna   | 10g  |
|  |                                | 7                    | Herbata  | 250g                 | Herbata   | 250g                 |  |                                     |   |                      | Herbata   | 250g |
|  |                                | 8                    |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
|  |                                | 9                    |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
|  |                                | 10                   |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
| II   | 1                              | Jogurt naturalny *7/ | 150g   | Jogurt naturalny *7/ | 150g  | Jogurt naturalny *7/ | 150g   | Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/ | 80g   | Jogurt naturalny *7/ | 150g  |      |
|  | 2                              |                      |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
|  | 3                              |                      |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ |                                |                      |  |                      |   |                      |  |                                     |   |                      |   |      |
| kcal   | wartość energetyczna           | 2131,32              | wartość energetyczna   | 2005,18              | wartość energetyczna  | 2089,74              | wartość energetyczna   | 1970,10                             | wartość energetyczna  | 2110,62              |   |      |
| g  | białko ogółem                  | 109,15               | białko ogółem  | 102,29               | białko ogółem   | 117,61               | białko ogółem  | 95,65                               | białko ogółem   | 110,38               |   |      |
| g  | węglowodany ogółem             | 304,26               | węglowodany ogółem   | 291,93               | węglowodany ogółem  | 264,18               | węglowodany ogółem   | 250,25                              | węglowodany ogółem  | 304,06               |   |      |
| g  | w tym: cukry                   | 25,43                | w tym: cukry   | 29,54                | w tym: cukry  | 24,49                | w tym: cukry   | 25,76                               | w tym: cukry  | 25,47                |   |      |
| g  | tłuszcze ogółem                | 58,12                | tłuszcze ogółem  | 53,15                | tłuszcze ogółem   | 66,15                | tłuszcze ogółem  | 70,76                               | tłuszcze ogółem   | 55,48                |   |      |
| g  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,33                | w tym: nasycone kw. tłuszczowe   | 11,16                | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                | 13,29                | w tym: nasycone kw. tłuszczowe   | 11,60                               | w tym: nasycone kw. tłuszczowe  | 10,32                |   |      |
| g  | blonnik                        | 32,60                | blonnik  | 28,48                | blonnik   | 38,18                | blonnik  | 44,36                               | blonnik   | 32,82                |   |      |
| mg   | sód                            | 1970,37              | sód  | 1917,34              | sód   | 2129,42              | sód  | 2033,98                             | sód   | 1960,69              |   |      |

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, 29 luty 2024

| DIETA   |                                | BOGATOBIAŁKOWA |   | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |   | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA |  | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA |  |      |  |
|---|--------------------------------|----------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------|--|----------------------------|--|------|--|
| SNIADANIE   | I                              | 1              | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/             | 60g                                   | Ser biały chudy   | 60g                       | Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/                          | 60g                        | Twarożek z ziołami WEGE +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/                     | 100g |  |
|   |                                | 2              | Szynka gotowana wp *6/*10/                                    | 30g                                   | Szynka gotowana wp *6/*10/                                    | 30g                       | Papryka mix  | 50g                        | Papryka mix  | 50g  |  |
|   |                                | 3              | Pomidor b/sk  | 50g                                   | Pomidor b/sk  | 50g                       | Cząstka kiwi   | 50g                        | Cząstka kiwi   | 50g  |  |
|   |                                | 4              | Banan   | 50g                                   | Banan   | 50g                       | Salata   | 3g                         | Salata   | 3g   |  |
|   |                                | 5              | Salata  | 3g                                    | Salata  | 3g                        | Pieczywo ryżowe  | 55g                        | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/  | 60g  |  |
|   |                                | 6              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 100g                      | Margaryna  | 10g                        | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/  | 40g  |  |
|   |                                | 7              | Margaryna   | 10g                                   | Margaryna   | 10g                       | Herbata szt.   | 2g                         | Margaryna  | 10g  |  |
|   |                                | 8              | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g                                  | Kawa mleczna *1/*7/   | 250g                      |  |                            | Kawa mleczna *1/*7/  | 250g |  |
|   |                                | 9              |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
|   |                                | 10             |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
| SNIADANIE   | II                             | 1              | Koktajl owocowy na maślanec                                   | 200g                                  |   |                           | Koktajl owocowy na maślanec  | 200g                       |  |      |  |
|   |                                | 2              |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
|   |                                | 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 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              | Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/               | 150g                                  | Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/               | 150g                      | Kurczak z warzywami d. +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                         | 150g                       | Kopytka z sosem pieczarkowym B *1/*3/*7/                                   | 300g |  |
|   |                                | 3              | Ryż biały   | 180g                                  | Ryż biały   | 180g                      | Ryż biały  | 180g                       | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/                           | 80g  |  |
|   |                                | 4              | Surówka z kapusty pekińskiej                                  | 80g                                   | Surówka z kapusty pekińskiej                                  | 80g                       | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/                           | 80g                        | Brokuł gotowany  | 80g  |  |
|   |                                | 5              | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/                | 80g                                   | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/                | 80g                       | Brokuł gotowany  | 80g                        | Kompot wiśnia-jabłko   | 250g |  |
|   |                                | 6              | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g                                  | Kompot wiśnia-jabłko  | 250g                      | Kompot wiśnia-jabłko   | 250g                       |  |      |  |
|   |                                | 7              |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
|   |                                | 8              |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
|   |                                | 9              |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
|   |                                | 10             |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
| KOLACJA   | I                              | 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                       | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/  | 40g                        | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/                                 | 150g |  |
|   |                                | 2              | Mozarella light *7/   | 30g                                   | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                   | 30g                       | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                            | 30g                        | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                      | 70g  |  |
|   |                                | 3              | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                   | 30g                                   | Pomidor b/sk  | 50g                       | Mandarynka   | 70g                        | Mandarynka   | 70g  |  |
|   |                                | 4              | Pomidor b/sk  | 50g                                   | Mandarynka  | 70g                       | Pieczywo ryżowe  | 55g                        | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/  | 60g  |  |
|   |                                | 5              | Mandarynka  | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 100g                      | Margaryna  | 10g                        | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/  | 40g  |  |
|   |                                | 6              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                               | 70g                                   | Margaryna   | 10g                       | Herbata  | 250g                       | Margaryna  | 10g  |  |
|   |                                | 7              | Margaryna   | 10g                                   | Herbata   | 250g                      |  |                            | Herbata  | 250g |  |
|   |                                | 8              | Herbata   | 250g                                  |   |                           |  |                            |  |      |  |
|   |                                | 9              |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
|   |                                | 10             |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
| KOLACJA   | II                             | 1              | Jogurt naturalny *7/  | 150g                                  | Jogurt naturalny *7/  | 150g                      | Jogurt naturalny *7/   | 150g                       | Jogurt naturalny *7/   | 150g |  |
|   |                                | 2              |   |                                       |   |                           | Banan  | 150g                       |  |      |  |
|   |                                | 3              |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                |   |                                       |   |                           |  |                            |  |      |  |
| kcal  | wartość energetyczna           | 2035,48        | wartość energetyczna  | 1979,08                               | wartość energetyczna  | 2012,49                   | wartość energetyczna   | 2457,11                    |  |      |  |
| g   | białko ogółem                  | 109,29         | białko ogółem   | 102,57                                | białko ogółem   | 93,41                     | białko ogółem  | 88,48                      |  |      |  |
| g   | węglowodany ogółem             | 286,87         | węglowodany ogółem  | 291,22                                | węglowodany ogółem  | 296,04                    | węglowodany ogółem   | 363,52                     |  |      |  |
| g   | w tym: cukry                   | 39,79          | w tym: cukry  | 29,51                                 | w tym: cukry  | 45,78                     | w tym: cukry   | 27,65                      |  |      |  |
| g   | tłuszcze ogółem                | 56,00          | tłuszcze ogółem   | 50,41                                 | tłuszcze ogółem   | 55,98                     | tłuszcze ogółem  | 79,35                      |  |      |  |
| g   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,33          | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                | 9,53                                  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                | 9,69                      | w tym: nasycone kw. tłuszczowe   | 21,57                      |  |      |  |
| g   | błonnik                        | 27,74          | błonnik   | 28,43                                 | błonnik   | 27,05                     | błonnik  | 39,58                      |  |      |  |
| mg  | sód                            | 1758,69        | sód   | 1910,76                               | sód   | 552,25                    | sód  | 1586,58                    |  |      |  |

**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.