



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 1 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIA DANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Banan 1/2 szt.	70g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/*9/+10/+11/+1 2/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/*9/+10/+11/+1 2/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/*9/+10/+11/+1 2/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/*9/+10/+11/+1 2/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami L d *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ +11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g
	3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g
	4	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	5	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Ser biały *7/	60g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2452,38	wartość energetyczna	2056,09	wartość energetyczna	2338,38	wartość energetyczna	2219,08	wartość energetyczna	2472,58	
g	białko ogółem	108,56	białko ogółem	104,56	białko ogółem	110,98	białko ogółem	99,90	białko ogółem	110,66	
g	węglowodany ogółem	341,17	węglowodany ogółem	293,02	węglowodany ogółem	301,40	węglowodany ogółem	280,10	węglowodany ogółem	340,36	
g	w tym: cukry	37,37	w tym: cukry	34,05	w tym: cukry	26,74	w tym: cukry	24,99	w tym: cukry	37,07	
g	tłuszcze ogółem	81,00	tłuszcze ogółem	58,30	tłuszcze ogółem	83,27	tłuszcze ogółem	84,39	tłuszcze ogółem	82,65	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,78	
g	błonnik	41,45	błonnik	31,16	błonnik	42,29	błonnik	44,06	błonnik	41,45	
mg	sód	2217,62	sód	2155,28	sód	2194,96	sód	2124,56	sód	2125,72	

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

środa, 1 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
ŚNIADANIE I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	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	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł d *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł d *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wege d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	5	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały *7/	60g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	1972,89	wartość energetyczna	2040,79	wartość energetyczna	2173,04	wartość energetyczna	2505,88	
g	białko ogółem	106,44	białko ogółem	105,56	białko ogółem	103,27	białko ogółem	102,46	
g	węglowodany ogółem	269,78	węglowodany ogółem	293,39	węglowodany ogółem	281,56	węglowodany ogółem	358,28	
g	w tym: cukry	33,15	w tym: cukry	34,07	w tym: cukry	29,80	w tym: cukry	37,50	
g	tłuszcze ogółem	58,52	tłuszcze ogółem	55,98	tłuszcze ogółem	78,05	tłuszcze ogółem	82,75	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,91	
g	błonnik	28,64	błonnik	31,16	błonnik	31,21	błonnik	44,27	
mg	sód	2019,68	sód	2157,98	sód	870,82	sód	1813,22	

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

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Twarożek z warzywami *7/	150g	Twarożek *7/	60g	Twarożek z warzywami *7/	150g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek z warzywami *7/	150g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Dżem	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Jabłko 1/2	75g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jabłko 1/2	75g	Papryka żółta	50g	Jabłko 1/2	75g
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Pomidor b/sk	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Jabłko 1/2	75g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Salata	3g	Salata	3g
		7	Margaryna	10g	Salata	3g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g			Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
		9			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 szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	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	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	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
		4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
		5	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g
		6	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
		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	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	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
		2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Cząstka pomarańczowy	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczowy	50g	Cząstka pomarańczowy	50g	Cząstka pomarańczowy	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
			10									
II		1	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Koktajl na maślanie owocowy	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2014,82	wartość energetyczna	2030,24	wartość energetyczna	2095,08	wartość energetyczna	1940,52	wartość energetyczna	1984,79		
g	białko ogółem	121,77	białko ogółem	113,52	białko ogółem	126,89	białko ogółem	95,56	białko ogółem	118,48		
g	węglowodany ogółem	279,43	węglowodany ogółem	288,34	węglowodany ogółem	254,15	węglowodany ogółem	235,17	węglowodany ogółem	288,74		
g	w tym: cukry	27,71	w tym: cukry	31,33	w tym: cukry	21,25	w tym: cukry	20,49	w tym: cukry	28,87		
g	tłuszcze ogółem	52,90	tłuszcze ogółem	53,94	tłuszcze ogółem	71,00	tłuszcze ogółem	76,37	tłuszcze ogółem	47,86		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,43		
g	błonnik	33,64	błonnik	29,95	błonnik	40,71	błonnik	42,14	błonnik	37,38		
mg	sód	2195,54	sód	2144,05	sód	2276,27	sód	2009,52	sód	2096,73		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 2 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Twarożek *7/	60g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z warzywami *7/	150g	Twarożek z warzywami *7/	150g	
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	5	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Salata	3g	
	7	Salata	3g	Salata	3g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g			Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g					
	10									
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +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	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem z toskańskim sosem B *1/*3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	250g	
	3	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g			
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g			
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Ogórek zielony	50g	Ser żółty	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Ogórek zielony	50g	
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Pieczywo ryżowe	55g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Margaryna	10g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	1973,04	wartość energetyczna	1994,81	wartość energetyczna	2009,79	wartość energetyczna	2237,06		
g	białko ogółem	115,40	białko ogółem	110,96	białko ogółem	110,72	białko ogółem	111,11		
g	węglowodany ogółem	265,10	węglowodany ogółem	297,63	węglowodany ogółem	266,76	węglowodany ogółem	270,90		
g	w tym: cukry	30,43	w tym: cukry	32,46	w tym: cukry	21,87	w tym: cukry	29,71		
g	tłuszcze ogółem	57,16	tłuszcze ogółem	47,99	tłuszcze ogółem	64,48	tłuszcze ogółem	85,75		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,78		
g	błonnik	27,43	błonnik	33,69	błonnik	29,07	błonnik	34,29		
mg	sód	1964,45	sód	2044,95	sód	840,33	sód	2563,03		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 3 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Dynia gotowana +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Gruszka 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g
	5	Rukola	3g	Rukola	3g	Rukola	3g	Rukola	3g	Rukola	3g
	6	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Marchewka gotowana	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Cukinia duszona z koperkiem	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Placki szpinakowe *1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2156,55	wartość energetyczna	1976,36	wartość energetyczna	2155,32	wartość energetyczna	1970,71	wartość energetyczna	2108,60	
g	białko ogółem	104,10	białko ogółem	89,67	białko ogółem	108,41	białko ogółem	91,11	białko ogółem	100,85	
g	węglowodany ogółem	322,86	węglowodany ogółem	302,00	węglowodany ogółem	292,85	węglowodany ogółem	268,40	węglowodany ogółem	321,91	
g	w tym: cukry	28,33	w tym: cukry	28,03	w tym: cukry	24,43	w tym: cukry	23,18	w tym: cukry	28,59	
g	tłuszcze ogółem	57,24	tłuszcze ogółem	53,50	tłuszcze ogółem	67,18	tłuszcze ogółem	64,28	tłuszcze ogółem	53,72	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,74	
g	błonnik	37,25	błonnik	32,52	błonnik	37,15	błonnik	37,70	błonnik	37,11	
mg	sód	2959,44	sód	2253,94	sód	2597,50	sód	2624,63	sód	2684,54	

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, 3 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
SNIADANIE	I	1	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Jajko gotowane *3/ 65g	Paszтет z soczewicy *1/*3/*6/*7/*8/*9/*10/*11/+12/	80g		
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g	
		3	Dynia gotowana +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	50g	Dynia gotowana +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
		4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	
		5	Rukola	3g	Rukola	3g	Rukola	3g	Rukola	3g	
		6	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10									
II		1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
		2					Banan B	160g			
		3									
OBIAD	I	1	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem WEGE *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
		2	Ryba pieczona BB +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	200g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	
		3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
		5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	
		6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	
		7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
		8									
		9									
		10									
KOLACJA	I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
		3	Cukinia duszona z koperkiem	50g	Cukinia duszona z koperkiem	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
		4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
		5	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb bałtonowski *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	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2173,16	wartość energetyczna	1976,36	wartość energetyczna	2022,64	wartość energetyczna	2254,75			
g	białko ogółem	116,76	białko ogółem	89,67	białko ogółem	85,41	białko ogółem	102,33			
g	węglowodany ogółem	311,30	węglowodany ogółem	302,00	węglowodany ogółem	290,20	węglowodany ogółem	324,86			
g	w tym: cukry	29,53	w tym: cukry	28,03	w tym: cukry	39,75	w tym: cukry	28,37			
g	tłuszcze ogółem	59,14	tłuszcze ogółem	53,50	tłuszcze ogółem	64,31	tłuszcze ogółem	67,76			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,68			
g	błonnik	32,52	błonnik	32,52	błonnik	27,29	błonnik	38,05			
mg	sód	2468,44	sód	2253,94	sód	1616,20	sód	2468,60			

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, 4 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Papryka czerwona	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Marchewka gotowana	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cykoria	10g	Cykoria	10g
	6	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II	1				Maślanka	200g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Bruksełka gotowana	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Twarożek *7/	50g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
	3	Kalarepa	50g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	75g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2185,35	wartość energetyczna	2066,58	wartość energetyczna	1973,84	wartość energetyczna	1772,23	wartość energetyczna	2130,68	
g	białko ogółem	91,51	białko ogółem	92,92	białko ogółem	92,94	białko ogółem	80,22	białko ogółem	92,36	
g	węglowodany ogółem	313,81	węglowodany ogółem	314,51	węglowodany ogółem	268,28	węglowodany ogółem	234,55	węglowodany ogółem	312,77	
g	w tym: cukry	24,11	w tym: cukry	32,19	w tym: cukry	20,64	w tym: cukry	20,14	w tym: cukry	24,01	
g	tłuszcze ogółem	71,28	tłuszcze ogółem	57,28	tłuszcze ogółem	65,84	tłuszcze ogółem	63,75	tłuszcze ogółem	65,19	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,88	
g	błonnik	40,74	błonnik	35,62	błonnik	38,69	błonnik	40,27	błonnik	40,36	
mg	sód	2694,55	sód	2223,44	sód	2538,37	sód	2430,45	sód	2596,28	

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. 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, 4 maj 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
ŚNIADANIE I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
	3	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Marchewka gotowana	50g	Marchewka gotowana	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cykoria	10g		
	6	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wegetariański z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g		
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g		
	5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	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	Twarożek *7/	50g	Twarożek *7/	50g	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	Dżem	30g	Dżem	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g		
	4	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g		
	5	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2140,58	wartość energetyczna	2066,58	wartość energetyczna	2065,67	wartość energetyczna	2150,77			
g	białko ogółem	99,72	białko ogółem	92,92	białko ogółem	90,11	białko ogółem	88,03			
g	węglowodany ogółem	323,91	węglowodany ogółem	314,51	węglowodany ogółem	289,92	węglowodany ogółem	329,01			
g	w tym: cukry	32,19	w tym: cukry	32,19	w tym: cukry	18,04	w tym: cukry	22,95			
g	tłuszcze ogółem	58,28	tłuszcze ogółem	57,28	tłuszcze ogółem	69,66	tłuszcze ogółem	62,72			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,99	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,99	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,62			
g	błonnik	35,62	błonnik	35,62	błonnik	33,37	błonnik	41,84			
mg	sód	2343,44	sód	2223,44	sód	1615,52	sód	2346,12			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 5 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH	
I	1	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Twarożek chudy *7/ 60g			
	2	Dżem 30g	Dżem 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Dżem 30g			
	3	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Polędwica sopocka 30g			
	4	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Marchewka gotowana 50g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g			
	5	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Roszpinka 5g	Roszpinka 5g	Roszpinka 5g	Jabłko 1/2 szt. 75g			
	6	Roszpinka 5g	Roszpinka 5g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Roszpinka 5g			
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	9	Margaryna 10g	Kakao +6/*7/ 250g				Margaryna 10g			
	10	Kakao +6/*7/ 250g					Kakao +6/*7/ 250g			
II	1				Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 60g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 60g				
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g				
	3									
OBIAŁ	1	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa koperkowa z mianą *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g			
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g			
	3	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/ 60g	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/ 60g	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/ 60g	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/ 60g			
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane 180g			
	5	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g			
	6	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g			
	7	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy 250g			
	8									
	9									
	10									
I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g			
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g			
	3	Oliwki czarne 6 szt. 15g	Cukinia duszona z koperkiem 50g	Rzodkiew biała 50g	Rzodkiew biała 50g	Rzodkiew biała 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g			
	4	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Oliwki czarne 6 szt. 15g	Oliwki czarne 6 szt. 15g	Oliwki czarne 6 szt. 15g	Oliwki czarne 6 szt. 15g			
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	7	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g			
	8	Herbata 250g					Herbata 250g			
	9									
	10									
II	1	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ 100g	Kefir *7/ 200g			
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2011,46	wartość energetyczna	2077,77	wartość energetyczna	1917,95	wartość energetyczna	1858,14	wartość energetyczna	1997,48
g	białko ogółem	103,11	białko ogółem	104,24	białko ogółem	104,30	białko ogółem	84,49	białko ogółem	104,12
g	węglowodany ogółem	273,41	węglowodany ogółem	298,99	węglowodany ogółem	224,84	węglowodany ogółem	219,91	węglowodany ogółem	273,82
g	w tym: cukry	31,34	w tym: cukry	29,60	w tym: cukry	16,71	w tym: cukry	20,88	w tym: cukry	31,36
g	tłuszcze ogółem	62,31	tłuszcze ogółem	60,96	tłuszcze ogółem	71,44	tłuszcze ogółem	76,53	tłuszcze ogółem	60,12
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,40
g	błonnik	34,87	błonnik	36,96	błonnik	36,55	błonnik	39,84	błonnik	34,90
mg	sód	3201,79	sód	2129,54	sód	3319,36	sód	3157,83	sód	3228,49

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 5 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
ŚNIADANIE	1	Ser biały BB *7/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	80g	Ser biały WEGE *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Marchewka gotowana	50g	Marchewka gotowana	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Roszonka	5g
	6	Roszonka	5g	Roszonka	5g	Roszonka	5g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa koperkowa z mianą *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z mianą *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g
	6	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Cukinia duszona z koperkiem	50g	Cukinia duszona z koperkiem	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
=	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2064,87	wartość energetyczna	2062,47	wartość energetyczna	2082,87	wartość energetyczna	1973,34	
g	białko ogółem	112,35	białko ogółem	105,24	białko ogółem	105,93	białko ogółem	88,21	
g	węglowodany ogółem	280,13	węglowodany ogółem	299,36	węglowodany ogółem	262,61	węglowodany ogółem	265,98	
g	w tym: cukry	32,30	w tym: cukry	29,62	w tym: cukry	28,22	w tym: cukry	29,15	
g	tłuszcze ogółem	64,31	tłuszcze ogółem	58,64	tłuszcze ogółem	73,56	tłuszcze ogółem	67,08	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,05	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,56	
mg	błonnik	34,89	błonnik	36,96	błonnik	28,39	błonnik	32,12	
mg	sód	1962,04	sód	2132,24	sód	2217,17	sód	3039,40	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 6 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	3	Kalarepa	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Marchewka gotowana	50g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Cykorja	10g	Cykorja	10g	Cykorja	10g	Cykorja	10g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa *9/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *9/	400g	Zupa jarzynowa *9/	400g	Zupa jarzynowa *9/	400g
	2	Gołąbek bez zawijania p +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Pulpety wieprzowe Ł g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Gołąbek bez zawijania p +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Gołąbek bez zawijania p +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Gruszka 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
=	1	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maśle owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2187,60	wartość energetyczna	2212,58	wartość energetyczna	2161,13	wartość energetyczna	2126,53	wartość energetyczna	2131,58	
g	białko ogółem	108,69	białko ogółem	110,69	białko ogółem	111,27	białko ogółem	91,94	białko ogółem	110,47	
g	węglowodany ogółem	309,06	węglowodany ogółem	306,46	węglowodany ogółem	283,09	węglowodany ogółem	268,21	węglowodany ogółem	304,32	
g	w tym: cukry	29,60	w tym: cukry	29,88	w tym: cukry	23,44	w tym: cukry	20,58	w tym: cukry	30,28	
g	tłuszcze ogółem	66,67	tłuszcze ogółem	70,10	tłuszcze ogółem	73,55	tłuszcze ogółem	84,77	tłuszcze ogółem	61,76	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,52	
g	błonnik	43,05	błonnik	38,77	błonnik	44,61	błonnik	50,21	błonnik	43,55	
mg	sód	2447,35	sód	2274,62	sód	2147,52	sód	2075,44	sód	1925,39	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 6 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIAĐANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Ser biały chudy	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Ser biały chudy	60g	Ser żółty	30g
	3	Marchewka gotowana	50g	Marchewka gotowana	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Cykoria	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	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
	10								
II	1	Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/	180g			Kisiel	200g		
	2					Banan B	160g		
	3								
OBIAĐ	1	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *9/	400g	Zupa jarzynowa *9/	400g	Zupa jarzynowa *9/	400g
	2	Pulpety wieprzowe Ł g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Gołąbek bez zawijania p +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Panierowane kotleciki z brokułów B *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot truskawkowy	250g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2246,38	wartość energetyczna	2017,55	wartość energetyczna	1970,00	wartość energetyczna	2228,67	
g	białko ogółem	114,50	białko ogółem	109,62	białko ogółem	82,66	białko ogółem	88,96	
g	węglowodany ogółem	302,94	węglowodany ogółem	292,46	węglowodany ogółem	317,41	węglowodany ogółem	332,84	
g	w tym: cukry	30,89	w tym: cukry	27,93	w tym: cukry	60,76	w tym: cukry	28,99	
g	tłuszcze ogółem	74,39	tłuszcze ogółem	54,19	tłuszcze ogółem	50,28	tłuszcze ogółem	70,54	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,72	
g	błonnik	38,64	błonnik	35,57	błonnik	32,81	błonnik	46,50	
mg	sód	2093,32	sód	2092,76	sód	1174,37	sód	2349,54	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 7 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Papryka zielona	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II	1					Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g			
	2					Orzechy włoskie +1/+5/*8/+10/+11/	10g	Orzechy włoskie +1/+5/*8/+10/+11/	10g			
	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/+3/+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 b/ml +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	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g
		4	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Kalafior gotowany	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Marchewka gotowana	80g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kalafior gotowany	80g
		7			Kompot wieloowocowy	250g					Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Ser biały *7/	60g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
		2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g
		3	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		4	Margaryna	10g	Banan 1/2	75g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
		8										
		9										
		10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2293,27	wartość energetyczna	1938,73	wartość energetyczna	2332,70	wartość energetyczna	2159,20	wartość energetyczna	2142,74		
g	białko ogółem	96,47	białko ogółem	103,28	białko ogółem	96,22	białko ogółem	82,57	białko ogółem	103,62		
g	węglowodany ogółem	310,65	węglowodany ogółem	279,39	węglowodany ogółem	289,15	węglowodany ogółem	266,49	węglowodany ogółem	301,30		
g	w tym: cukry	24,39	w tym: cukry	29,99	w tym: cukry	28,77	w tym: cukry	26,39	w tym: cukry	25,44		
g	tłuszcze ogółem	79,96	tłuszcze ogółem	52,33	tłuszcze ogółem	93,32	tłuszcze ogółem	90,39	tłuszcze ogółem	64,61		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,60		
g	błonnik	34,40	błonnik	30,98	błonnik	36,13	błonnik	36,44	błonnik	35,50		
mg	sód	3080,60	sód	2196,67	sód	3052,53	sód	2878,18	sód	2961,96		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 7 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g			Pomarańcza	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+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 WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	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	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Sos z jarzyn zielowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn zielowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn zielowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Kalafior gotowany	80g
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Kalafior gotowany	80g	Kompot wielowocowy	250g
	7	Kompot wielowocowy	250g	Kompot wielowocowy	250g	Kompot wielowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser biały *7/	60g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	1981,60	wartość energetyczna	1938,73	wartość energetyczna	1956,51	wartość energetyczna	2366,77	
g	białko ogółem	102,70	białko ogółem	103,28	białko ogółem	93,22	białko ogółem	106,88	
g	węglowodany ogółem	276,40	węglowodany ogółem	279,39	węglowodany ogółem	280,96	węglowodany ogółem	312,45	
g	w tym: cukry	36,65	w tym: cukry	29,99	w tym: cukry	24,89	w tym: cukry	24,06	
g	tłuszcze ogółem	58,88	tłuszcze ogółem	52,33	tłuszcze ogółem	59,02	tłuszcze ogółem	82,69	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,86	
g	błonnik	29,17	błonnik	30,98	błonnik	31,04	błonnik	34,40	
mg	sód	2016,71	sód	2196,67	sód	1662,24	sód	2858,30	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 8 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH							
ŚNIADANIE	I	1	Twarożek z koperkiem i natką	60g	Twarożek z koperkiem i natką	60g	Twarożek z koperkiem i natką	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		4	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt	75g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g				
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	3											
OBIAŁ	1	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	3	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g	
	5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	
	6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	
	3	Papryka czerwona	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
	4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g	
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Herbata	250g							Herbata	250g	
	8											
	9											
	10											
II	1	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	
2												
3												
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	1941,83	wartość energetyczna	1964,34	wartość energetyczna	2014,17	wartość energetyczna	1994,27	wartość energetyczna	1863,13		
g	białko ogółem	110,58	białko ogółem	109,89	białko ogółem	115,55	białko ogółem	104,23	białko ogółem	107,08		
g	węglowodany ogółem	263,25	węglowodany ogółem	268,84	węglowodany ogółem	251,05	węglowodany ogółem	232,60	węglowodany ogółem	261,98		
g	w tym: cukry	24,62	w tym: cukry	17,99	w tym: cukry	18,66	w tym: cukry	18,52	w tym: cukry	24,60		
g	tłuszcze ogółem	55,49	tłuszcze ogółem	56,97	tłuszcze ogółem	67,82	tłuszcze ogółem	78,09	tłuszcze ogółem	48,84		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,39		
g	błonnik	30,62	błonnik	29,04	błonnik	37,95	błonnik	38,90	błonnik	30,57		
mg	sód	2394,57	sód	2113,65	sód	2175,20	sód	2973,66	sód	2344,51		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 8 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA	WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA							
I	1	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g		
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt	75g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
	2					Banan B	160g				
	3										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Gulasz jarski z cieciorką +1/+6/+8/+10/+11/	120g		
	3	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ryż biały	180g		
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g		
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g		
	6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Mozarella light *7/	30g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
	2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	5	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7							Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1933,54	wartość energetyczna	1864,17	wartość energetyczna	2025,83	wartość energetyczna	1938,36			
g	białko ogółem	115,51	białko ogółem	109,67	białko ogółem	100,90	białko ogółem	86,84			
g	węglowodany ogółem	246,34	węglowodany ogółem	263,19	węglowodany ogółem	274,24	węglowodany ogółem	284,95			
g	w tym: cukry	17,09	w tym: cukry	17,92	w tym: cukry	36,31	w tym: cukry	25,02			
g	tłuszcze ogółem	61,13	tłuszcze ogółem	47,49	tłuszcze ogółem	65,08	tłuszcze ogółem	57,22			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,65			
g	błonnik	26,52	błonnik	26,80	błonnik	26,52	błonnik	35,19			
mg	sód	1942,85	sód	2018,72	sód	1233,83	sód	2285,70			

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, 9 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g
		2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Gruszka 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Jogurt naturalny *7/	150g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g			
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
		2	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
		4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
		5	Bukiet warzyw	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	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 konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Banan 1/2 szt.	70g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II		1	Koktajl na maślanie z truskawką	200g	Koktajl na maślanie z truskawką	200g	Koktajl na maślanie z truskawką b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanie z truskawką	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2236,53	wartość energetyczna	2112,86	wartość energetyczna	2028,33	wartość energetyczna	2043,47	wartość energetyczna	2206,83		
g	białko ogółem	106,54	białko ogółem	95,63	białko ogółem	104,09	białko ogółem	92,51	białko ogółem	103,84		
g	węglowodany ogółem	320,80	węglowodany ogółem	325,54	węglowodany ogółem	268,61	węglowodany ogółem	260,40	węglowodany ogółem	321,07		
g	w tym: cukry	32,38	w tym: cukry	37,23	w tym: cukry	25,82	w tym: cukry	24,28	w tym: cukry	32,68		
g	tłuszcze ogółem	68,28	tłuszcze ogółem	56,79	tłuszcze ogółem	67,93	tłuszcze ogółem	78,81	tłuszcze ogółem	66,03		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,72		
g	błonnik	47,08	błonnik	38,80	błonnik	45,30	błonnik	49,04	błonnik	47,08		
mg	sód	2617,30	sód	2090,14	sód	2343,66	sód	2215,57	sód	2347,90		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 9 maj 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNİADANIE	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Ser żółty	30g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	
	2	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
	2					Banan B	160g			
	3									
OBIAD	1	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. B/GLUT *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kopytka z sosem pieczarkowym B *1/*3/*7/	300g	
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Bukiet warzyw	80g	
	5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bukiet warzyw	80g	Kompot truskawkowy	250g	
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g	
	2	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Banan 1/2 szt.	70g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Banan 1/2 szt.	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2112,76	wartość energetyczna	2112,86	wartość energetyczna	2129,90	wartość energetyczna	2443,84		
g	białko ogółem	105,69	białko ogółem	95,63	białko ogółem	98,50	białko ogółem	85,28		
g	węglowodany ogółem	302,38	węglowodany ogółem	325,54	węglowodany ogółem	305,34	węglowodany ogółem	364,10		
g	w tym: cukry	37,83	w tym: cukry	37,23	w tym: cukry	42,18	w tym: cukry	31,85		
g	tłuszcze ogółem	62,62	tłuszcze ogółem	56,79	tłuszcze ogółem	65,49	tłuszcze ogółem	81,34		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,27		
g	błonnik	36,38	błonnik	38,80	błonnik	35,32	błonnik	48,22		
mg	sól	1950,97	sól	2090,14	sól	1018,82	sól	2020,82		

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, 10 maj 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Mozarella light *7/ 30g				
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g				
	3	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Kalarepa 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g				
	4	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Pomidor b/sk 50g	Kalarepa 50g	Oliwki czarne 6 szt 15g	Oliwki czarne 6 szt 15g				
	5	Oliwki czarne 6 szt 15g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	75g	Oliwki czarne 6 szt 15g	Salata 3g	Salata 3g			
	6	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g				
	9	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
II	1			Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/ 180g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/ 80g					
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
OBIAD	1	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ /+12/ 400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g				
	2	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g				
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g				
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane 180g				
	5	Surówka z kiszanej kapusty 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	Surówka z kiszanej kapusty 80g	Surówka z kiszanej kapusty 80g	Surówka z kiszanej kapusty 80g				
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 80g	Szpinak gotowany +1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 80g				
	7	Kompot wielowocowy 250g	Kompot wielowocowy 250g	Kompot wielowocowy b/c 250g	Kompot wielowocowy b/c 250g	Kompot wielowocowy 250g				
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 70g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g				
	2	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g				
	3	Ogórek zielony 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g				
	4	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g				
	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	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń b/c *7/ 200g	Sok pomidorowy 200g	Budyń *7/ 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2130,62	wartość energetyczna	1995,28	wartość energetyczna	2056,91	wartość energetyczna	1976,64	wartość energetyczna	2035,55
g	białko ogółem	92,50	białko ogółem	90,98	białko ogółem	99,79	białko ogółem	86,70	białko ogółem	93,09
g	węglowodany ogółem	300,77	węglowodany ogółem	313,12	węglowodany ogółem	268,94	węglowodany ogółem	272,56	węglowodany ogółem	299,33
g	w tym: cukry	29,06	w tym: cukry	27,37	w tym: cukry	17,91	w tym: cukry	20,80	w tym: cukry	28,96
g	tłuszcze ogółem	70,79	tłuszcze ogółem	51,57	tłuszcze ogółem	71,48	tłuszcze ogółem	69,51	tłuszcze ogółem	60,51
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,42
g	blonnik	40,28	blonnik	38,74	blonnik	38,76	blonnik	52,15	blonnik	39,90
mg	sód	2943,63	sód	2248,18	sód	2667,44	sód	4032,26	sód	2841,37

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, 10 maj 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Jajko gotowane *3/	65g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Polędwica sopocka	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	30g	
	3	Polędwica sopocka	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Oliwki czarne 6 szt	15g	Oliwki czarne 6 szt	15g	
	5	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g			
	2					Banan B	200g			
	3									
OBIAŁ	1	Zupa brokułowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa WEGE +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+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	
	2	Mozarella light *7/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g	
	3	Szynka drobiowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
=	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2022,18	wartość energetyczna	1977,36	wartość energetyczna	2142,93	wartość energetyczna	2117,92		
g	białko ogółem	101,37	białko ogółem	91,25	białko ogółem	86,34	białko ogółem	88,88		
g	węglowodany ogółem	293,28	węglowodany ogółem	311,04	węglowodany ogółem	318,65	węglowodany ogółem	300,72		
g	w tym: cukry	30,37	w tym: cukry	27,37	w tym: cukry	49,08	w tym: cukry	28,85		
g	tłuszcze ogółem	58,74	tłuszcze ogółem	50,33	tłuszcze ogółem	68,28	tłuszcze ogółem	71,00		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,99	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,02		
g	błonnik	36,67	błonnik	38,73	błonnik	36,73	błonnik	40,28		
mg	sód	2108,90	sód	2183,40	sód	1646,44	sód	2784,86		

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.