



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 1 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH 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	
		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	
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	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	
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	60g	
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10									
II	1				Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g			
	2										
	3										
OBIAD	I	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	
		2	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z 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	
		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	
		5	Bukiet warzyw	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	
		6	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g	
		7									
		8									
		9									
		10									
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
		2	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	
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Banan 1/2 szt.	70g	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/	60g	
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
		8	Herbata	250g					Herbata	250g	
		9									
		10									
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2231,43	wartość energetyczna	2107,76	wartość energetyczna	2080,11	wartość energetyczna	2019,44	wartość energetyczna	2201,73	
g	białko ogółem	106,41	białko ogółem	95,50	białko ogółem	102,50	białko ogółem	84,11	białko ogółem	103,71	
g	węglowodany ogółem	319,31	węglowodany ogółem	324,05	węglowodany ogółem	260,97	węglowodany ogółem	248,65	węglowodany ogółem	319,58	
g	w tym: cukry	32,35	w tym: cukry	37,20	w tym: cukry	24,32	w tym: cukry	23,38	w tym: cukry	32,65	
g	tłuszcze ogółem	68,26	tłuszcze ogółem	56,77	tłuszcze ogółem	77,90	tłuszcze ogółem	85,50	tłuszcze ogółem	66,01	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,72	
g	blonnik	46,30	blonnik	38,02	blonnik	45,69	blonnik	47,50	blonnik	46,30	
mg	sód	2617,10	sód	2089,94	sód	2598,67	sód	2135,75	sód	2347,70	

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. 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, 1 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	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	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g	
	3	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczycwo 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 naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAŁ	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	Knedle z truskawkami z sosem jogurtowym B *1/*3/*7/	350g	
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g	
	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/+12/	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			
	6	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g	Kompot truskawkowo-rabarbarowy	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	2	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Pieczycwo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Ser żółty	30g	Herbata	250g	
	8							Ser żółty	30g	
	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	2107,66	wartość energetyczna	2107,76	wartość energetyczna	1999,30	wartość energetyczna	2462,13
g	białko ogółem	105,56	białko ogółem	95,50	białko ogółem	99,47	białko ogółem	86,75
g	węglowodany ogółem	300,89	węglowodany ogółem	324,05	węglowodany ogółem	265,98	węglowodany ogółem	387,50
g	w tym: cukry	37,80	w tym: cukry	37,20	w tym: cukry	24,09	w tym: cukry	52,35
g	tłuszcze ogółem	62,60	tłuszcze ogółem	56,77	tłuszcze ogółem	67,24	tłuszcze ogółem	70,55
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,61
g	błonnik	35,60	błonnik	38,02	błonnik	31,82	błonnik	42,62
mg	sód	1950,77	sód	2089,94	sód	1286,42	sód	2046,51

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

piątek, 2 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH				
SNIADANIE	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g	
		2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	
		3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Rzodkiewka	25g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	
		4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	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									
SNIADANIE	II	1					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					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	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 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 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	Salata	3g	Arbuz	90g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
			5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Salata	3g	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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
			7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
			8	Herbata	250g	Herbata	250g	Śliwka 1 szt.	80g	Śliwka 1 szt.	80g	Herbata	250g
			9	Śliwka 1 szt.	80g							Śliwka 1 szt.	80g
			10										
KOLACJA	II	1	Racuchy z jabłkiem pacjent *1/*3/*7/	100g	Kisiel z truskawkami	200g	Kisiel z truskawkami b/c	200g	Kisiel z truskawkami b/c	200g	Kisiel z truskawkami	200g	
			2										
			3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ													
kcal	wartość energetyczna	2366,87	wartość energetyczna	1929,91	wartość energetyczna	2042,46	wartość energetyczna	1902,53	wartość energetyczna	1976,97			
g	białko ogółem	92,07	białko ogółem	84,43	białko ogółem	90,81	białko ogółem	80,52	białko ogółem	86,48			
g	węglowodany ogółem	328,89	węglowodany ogółem	311,38	węglowodany ogółem	277,29	węglowodany ogółem	258,80	węglowodany ogółem	299,39			
g	w tym: cukry	49,36	w tym: cukry	38,09	w tym: cukry	30,27	w tym: cukry	28,87	w tym: cukry	40,24			
g	tłuszcze ogółem	84,77	tłuszcze ogółem	47,57	tłuszcze ogółem	70,97	tłuszcze ogółem	68,12	tłuszcze ogółem	56,57			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,08			
g	błonnik	41,53	błonnik	38,22	błonnik	45,49	błonnik	44,64	błonnik	40,39			
mg	sód	3114,43	sód	2163,72	sód	2871,16	sód	2743,92	sód	2757,61			

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 2 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I ŚNIADANIE	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	Rzodkiewka	25g	
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata	3g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Margaryna	10g	
	10							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
II	1	Serek ziarnisty wiejski wiaderko	200g			Banan B	200g			
	2					Serek ziarnisty wiejski wiaderko	200g			
	3									
OBIAD	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 kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	8									
	9									
	10									
I 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	Arbuz	90g	Salata	3g	Salata	3g	
	5	Arbuz	90g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Śliwka 1 szt.	80g	Herbata	250g	
	9	Herbata	250g					Śliwka 1 szt.	80g	
	10									
II	1	Kisiel z truskawkami	200g	Kisiel z truskawkami	200g	Kisiel z truskawkami	200g	Kisiel z truskawkami	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	1865,31	wartość energetyczna	1911,99	wartość energetyczna	1992,85	wartość energetyczna	2063,07		
g	białko ogółem	89,27	białko ogółem	84,70	białko ogółem	74,18	białko ogółem	82,54		
g	węglowodany ogółem	279,24	węglowodany ogółem	309,30	węglowodany ogółem	306,41	węglowodany ogółem	301,95		
g	w tym: cukry	37,49	w tym: cukry	38,09	w tym: cukry	56,76	w tym: cukry	40,16		
g	tłuszcze ogółem	52,49	tłuszcze ogółem	46,33	tłuszcze ogółem	62,09	tłuszcze ogółem	67,12		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,96	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,68		
g	błonnik	35,70	błonnik	38,21	błonnik	36,76	błonnik	41,43		
mg	sód	1953,95	sód	2098,95	sód	1492,18	sód	2704,03		

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

sobota, 3 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Szczypiorek	5g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Pomidor	50g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g
	4	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Gruszka 1/2 szt	75g	Pomidor	50g
	5	Gruszka 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Salata	3g	Gruszka 1/2 szt	75g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Margaryna	10g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
=	1				Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	4	Mizeria z jogurtem *7/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Mizeria z jogurtem *7/	80g	Mizeria z olejem	80g	Mizeria z jogurtem *7/	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	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	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Banan 1/2 szt.	70g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Salatka makaronowa L *1/+3/+6/+7/+9/+10/+11 /+12/	150g					Herbata	250g
	8										
	9										
	10										
=	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami ł. +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Placuszki jaglane +1/*3/	80g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2							Orzechy włoskie +1/+5/*8/+10/+11/	10g		
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2311,10	wartość energetyczna	2367,82	wartość energetyczna	2194,25	wartość energetyczna	2275,80	wartość energetyczna	2273,40	
g	białko ogółem	115,50	białko ogółem	113,54	białko ogółem	119,39	białko ogółem	100,55	białko ogółem	118,03	
g	węglowodany ogółem	327,02	węglowodany ogółem	338,99	węglowodany ogółem	276,79	węglowodany ogółem	260,39	węglowodany ogółem	327,21	
g	w tym: cukry	38,60	w tym: cukry	35,38	w tym: cukry	19,31	w tym: cukry	20,72	w tym: cukry	38,62	
g	tłuszcze ogółem	64,92	tłuszcze ogółem	66,78	tłuszcze ogółem	72,92	tłuszcze ogółem	98,60	tłuszcze ogółem	60,56	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,22	
g	blonnik	32,69	blonnik	29,81	blonnik	41,84	blonnik	42,53	blonnik	32,69	
mg	sód	2229,74	sód	2172,56	sód	2320,68	sód	2130,58	sód	2227,54	

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. 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

sobota, 3 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Twarożek *7/ 60g	Twarożek chudy *7/ 60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/	80g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g			
	2	Dżem 30g	Dżem 30g	Twarożek *7/ 60g	60g	Twarożek *7/ 60g	60g			
	3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Dżem 30g	30g	Dżem 30g	30g			
	4	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	5	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Gruszka 1/2 szt. 75g	75g	Gruszka 1/2 szt. 75g	75g			
	6	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	3g	Salata 3g	3g			
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	60g			
	8	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	40g			
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	2g	Margaryna 250g	250g			
	10									
II	1	Koktajl wiśniowy *7/ 200g		Koktajl wiśniowy *7/ 200g	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 pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /12/ 400g	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /12/ 400g	400g			
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/ 150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/ 150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/ 150g	150g	Lecco jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/ 150g	150g			
	3	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	180g	Ryż biały 180g	180g			
	4	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	Mizeria z jogurtem *7/ 80g	80g	Mizeria z jogurtem *7/ 80g	80g			
	5	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	80g			
	6	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Jajko gotowane *3/ 65g	65g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	150g			
	2	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	30g	Ser żółty *7/ 30g	30g			
	3	Banan 1/2 szt. 70g	Banan 1/2 szt. 70g	Pomidor 50g	50g	Banan 1/2 szt. 70g	70g			
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Banan 1/2 szt. 70g	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	60g			
	5	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Pieczywo ryżowe 55g	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	40g			
	6	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 250g	250g			
	7	Salatka makaronowa L *1/+3/+6/+7/+9/+10/+11 /12/ 150g	Salatka makaronowa L *1/+3/+6/+7/+9/+10/+11 /12/ 150g	Herbata 250g	250g	Herbata 250g	250g			
	8									
	9									
	10									
=	1	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/ 200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/ 200g	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g	200g			
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2369,77	wartość energetyczna	2354,42	wartość energetyczna	2198,36	wartość energetyczna	2304,82		
g	białko ogółem	120,13	białko ogółem	116,63	białko ogółem	118,38	białko ogółem	84,36		
g	węglowodany ogółem	325,71	węglowodany ogółem	341,93	węglowodany ogółem	295,89	węglowodany ogółem	340,58		
g	w tym: cukry	39,09	w tym: cukry	35,62	w tym: cukry	36,69	w tym: cukry	39,68		
g	tłuszcze ogółem	70,13	tłuszcze ogółem	63,74	tłuszcze ogółem	66,89	tłuszcze ogółem	72,88		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,21		
g	błonnik	28,18	błonnik	30,20	błonnik	28,63	błonnik	36,30		
mg	sód	2034,29	sód	2201,36	sód	849,92	sód	1741,58		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 4 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *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	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
	10										
=	1				Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g			
	2				Marchewka súpki	50g	Marchewka súpki	50g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	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 chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g
	6	Brokuł gotowany	80g	Cukinia duszona z natką	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g							Herbata	250g
	8										
	9										
	10										
=	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	Maślanka	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2003,86	wartość energetyczna	1945,00	wartość energetyczna	1872,95	wartość energetyczna	1760,96	wartość energetyczna	1941,96	
g	białko ogółem	106,91	białko ogółem	101,49	białko ogółem	102,09	białko ogółem	81,68	białko ogółem	101,33	
g	węglowodany ogółem	282,05	węglowodany ogółem	292,93	węglowodany ogółem	234,32	węglowodany ogółem	217,18	węglowodany ogółem	282,18	
g	w tym: cukry	21,86	w tym: cukry	25,81	w tym: cukry	19,49	w tym: cukry	19,21	w tym: cukry	22,16	
g	łuszczce ogółem	57,01	łuszczce ogółem	48,47	łuszczce ogółem	65,14	łuszczce ogółem	69,49	łuszczce ogółem	52,52	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,08	
g	błonnik	36,03	błonnik	31,80	błonnik	36,52	błonnik	38,26	błonnik	36,03	
mg	sód	3104,47	sód	2225,24	sód	3093,47	sód	2628,27	sód	2802,64	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 4 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g		
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kakao +6/*7/	250g		
	10										
II	1	Serek homogenizowany wiaderko	150g			Serek homogenizowany wiaderko	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g		
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g		
	3	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g		
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Brokuł gotowany	80g		
	6	Cukinia duszona z natką	80g	Cukinia duszona z natką	80g	Brokuł gotowany	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8										
	9										
	10										
I	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g		
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	7	Herbata	250g					Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Maślanka	200g	Jogurt naturalny *7/	150g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2076,30	wartość energetyczna	1961,00	wartość energetyczna	2038,20	wartość energetyczna	1997,52			
g	białko ogółem	119,69	białko ogółem	101,14	białko ogółem	112,26	białko ogółem	84,18			
g	węglowodany ogółem	264,99	węglowodany ogółem	292,83	węglowodany ogółem	252,20	węglowodany ogółem	276,94			
g	w tym: cukry	24,91	w tym: cukry	27,31	w tym: cukry	16,34	w tym: cukry	20,67			
g	tłuszcze ogółem	62,09	tłuszcze ogółem	50,47	tłuszcze ogółem	66,58	tłuszcze ogółem	67,75			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,02			
g	błonnik	29,28	błonnik	31,80	błonnik	28,41	błonnik	34,79			
mg	sód	2085,96	sód	2199,74	sód	1833,42	sód	2461,39			

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 5 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I	1	Twarożek z natką i koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szczypiorek	5g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Salata	3g	Szynka konserwowa *6/	30g
	4	Salata	3g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Pomidor	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Salata	3g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Pomidor	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Margaryna	10g
	9	Cząstka pomarańczy	50g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10									Cząstka pomarańczy	50g
II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Leczo z kurczakiem B +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Leczo z kurczakiem B +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Leczo z kurczakiem B +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Kompot wieloowocowy	250g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Ryż biały	180g
	5			Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g					Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6			Kompot wieloowocowy	250g					Bruselka gotowana	80g
	7			Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g					Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Szynka 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	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Banan 1/2 szt.	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Śliwka 1 szt.	80g	Śliwka 1 szt.	80g	Herbata	250g
	8	Śliwka 1 szt.	80g							Śliwka 1 szt.	80g
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/c	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1955,71	wartość energetyczna	2055,01	wartość energetyczna	1939,65	wartość energetyczna	1754,25	wartość energetyczna	2104,52	
g	białko ogółem	89,97	białko ogółem	97,80	białko ogółem	94,93	białko ogółem	76,31	białko ogółem	110,16	
g	węglowodany ogółem	298,70	węglowodany ogółem	313,97	węglowodany ogółem	268,52	węglowodany ogółem	240,38	węglowodany ogółem	318,48	
g	w tym: cukry	26,57	w tym: cukry	34,39	w tym: cukry	19,26	w tym: cukry	22,40	w tym: cukry	30,67	
g	tłuszcze ogółem	48,95	tłuszcze ogółem	52,68	tłuszcze ogółem	58,40	tłuszcze ogółem	60,21	tłuszcze ogółem	51,49	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,97	
g	błonnik	33,49	błonnik	36,33	błonnik	37,96	błonnik	42,58	błonnik	40,85	
mg	sód	2075,82	sód	2163,55	sód	2052,38	sód	2048,41	sód	2408,58	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 5 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Twarożek z natką i koperkiem BB +1/+6/*7/+8/+10/+11/	100g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g
	2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Pomidor	50g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Cząstka pomarańczy	50g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9							Cząstka pomarańczy	50g
	10								
II	1	Owsianka bakaliowa BB *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	180g			Banan 1/2 szt.	70g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Ryż biały	180g
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	4	Ryż biały	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bruksełka gotowana	80g		
	6	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g		
	8								
	9								
	10								
I 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	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	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	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Ogórek zielony	50g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Ogórek zielony	50g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Śliwka 1 szt.	80g	Herbata	250g
	8							Śliwka 1 szt.	80g
	9								
	10								
II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2073,66	wartość energetyczna	1968,37	wartość energetyczna	1986,67	wartość energetyczna	1938,01	
g	białko ogółem	101,30	białko ogółem	110,27	białko ogółem	97,72	białko ogółem	72,55	
g	węglowodany ogółem	306,57	węglowodany ogółem	306,19	węglowodany ogółem	289,24	węglowodany ogółem	296,30	
g	w tym: cukry	34,04	w tym: cukry	34,15	w tym: cukry	33,24	w tym: cukry	26,24	
g	tłuszcze ogółem	56,90	tłuszcze ogółem	42,08	tłuszcze ogółem	56,00	tłuszcze ogółem	55,42	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,50	
g	blonnik	35,59	blonnik	35,81	blonnik	34,61	blonnik	32,73	
mg	sód	1981,21	sód	2067,32	sód	962,16	sód	1567,61	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 6 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g
	2	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	5	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
	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	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Brzoskwinia	50g							Brzoskwinia	50g
	10										
II	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			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Makaron z pesto, mozzarella i pomidorkami *1/+3/+6/*7/+8/+10/+11/	300g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/	300g	Makaron z pesto, mozzarella i pomidorkami *1/+3/+6/*7/+8/+10/+11/	300g	Makaron z pesto i pomidorkami b/ml *1/+3/+6/+8/+10/+11/	300g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/	300g
	3	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	60g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	60g
	4	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	5			Kompot wiśnia-jabłko	250g				Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Mozarella light *7/	30g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. C +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. C +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	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	Rzodkiew biała	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Placki szpinakowe *1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Maślanka	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2169,42	wartość energetyczna	2009,95	wartość energetyczna	2236,46	wartość energetyczna	2128,90	wartość energetyczna	2086,39	
g	białko ogółem	88,37	białko ogółem	108,19	białko ogółem	91,56	białko ogółem	77,52	białko ogółem	116,83	
g	węglowodany ogółem	293,10	węglowodany ogółem	290,82	węglowodany ogółem	293,69	węglowodany ogółem	288,73	węglowodany ogółem	316,00	
g	w tym: cukry	22,31	w tym: cukry	30,39	w tym: cukry	21,74	w tym: cukry	20,79	w tym: cukry	33,48	
g	tłuszcze ogółem	77,05	tłuszcze ogółem	52,98	tłuszcze ogółem	82,80	tłuszcze ogółem	79,55	tłuszcze ogółem	47,31	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,59	
g	błonnik	35,75	błonnik	29,64	błonnik	43,69	błonnik	44,44	błonnik	36,16	
mg	sód	2862,72	sód	1946,03	sód	2948,00	sód	2551,26	sód	2311,83	

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, 6 sierpień 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	SNİADANIE	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	Ser żółty	30g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	
		2	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Ser żółty	30g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt b/sk	70g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		4	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
		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	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
		8	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		9							Brzoskwinia	50g	
		10									
II		1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
		2									
		3									
I	OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa fasolowa WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	
		2	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/	300g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/	300g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Makaron z pesto, mozzarellą i pomidorkami *1/+3/+6/*7/+8/+10/+11/	300g	
		3	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	
		4	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
		5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany	80g			
		6					Kompot wiśnia-jabłko	250g			
		7									
		8									
		9									
		10									
I	KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
		4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g	
		8									
		9									
		10									
II		1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1942,75	wartość energetyczna	1988,80	wartość energetyczna	1846,65	wartość energetyczna	2127,42			
g	białko ogółem	109,72	białko ogółem	108,21	białko ogółem	97,88	białko ogółem	81,17			
g	węglowodany ogółem	267,48	węglowodany ogółem	295,45	węglowodany ogółem	254,10	węglowodany ogółem	292,83			
g	w tym: cukry	30,99	w tym: cukry	30,56	w tym: cukry	11,93	w tym: cukry	22,31			
g	tłuszcze ogółem	55,20	tłuszcze ogółem	48,96	tłuszcze ogółem	56,89	tłuszcze ogółem	75,70			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,01			
g	błonnik	27,12	błonnik	30,42	błonnik	28,97	błonnik	35,75			
mg	sód	1784,93	sód	1944,53	sód	1241,99	sód	2691,12			

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

środa, 7 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	20g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	20g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *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								
=	1				Paszтет z morskuczka *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Paszтет z morskuczka *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g			
	3										
OBIAŁ	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/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Kotlet z piersi kurczaka s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Mizeria z jogurtem *7/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Mizeria z jogurtem *7/	80g	Mizeria z olejem	80g	Mizeria z jogurtem *7/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g
	7			Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Twarożek z natką i koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Pomidor	50g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
=	1	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g
	2					Orzechy włoskie +1/+5/*8/+10/+11/	10g				
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2112,88	wartość energetyczna	2038,59	wartość energetyczna	2111,96	wartość energetyczna	1808,22	wartość energetyczna	1935,90	
g	białko ogółem	106,39	białko ogółem	105,35	białko ogółem	120,95	białko ogółem	99,18	białko ogółem	107,21	
g	węglowodany ogółem	293,10	węglowodany ogółem	299,94	węglowodany ogółem	247,16	węglowodany ogółem	212,03	węglowodany ogółem	282,87	
g	w tym: cukry	33,66	w tym: cukry	33,59	w tym: cukry	24,92	w tym: cukry	22,08	w tym: cukry	34,36	
g	tłuszcze ogółem	62,61	tłuszcze ogółem	53,79	tłuszcze ogółem	75,26	tłuszcze ogółem	66,96	tłuszcze ogółem	47,26	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,93	
g	błonnik	29,83	błonnik	31,50	błonnik	32,98	błonnik	33,61	błonnik	30,61	
mg	sód	2173,36	sód	2038,79	sód	2293,22	sód	2022,52	sód	1969,43	

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. tujin

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 7 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane *3/ 65g	Mozarella light *7/ 30g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane *3/ 65g			
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 / 20g			
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Pomidor b/sk 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g			
	4	Pomidor b/sk 50g	Jabłko 1/2 b/sk 75g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g			
	5	Jabłko 1/2 b/sk 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							
	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 szczawiowa WEGE +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g			
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Jajko sadzone *3/ 65g			
	3	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Ziemniaki gotowane 180g			
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Mizeria z jogurtem *7/ 80g	Mizeria z jogurtem *7/ 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	Ziemniaki gotowane 180g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g			
	6	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kompot wieloowocowy 250g			
	7	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g				
	8							
	9							
	10							
I KOLACJA	1	Twarożek z natką i koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 60g	Ser biały chudy 60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 60g	Twarożek z natką i koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 60g			
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g			
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g			
	4	Banan 1/2 szt. 70g	Banan 1/2 szt. 70g	Banan 1/2 szt. 70g	Banan 1/2 szt. 70g			
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	7	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g			
	8				Herbata 250g			
	9							
	10							
II	1	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/ 50g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/ 50g	Pomarańcza z orzecami +1/+5/*8/+10/+11/ 100g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/ 50g			
	2							
	3							

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kal	wartość energetyczna	2018,39	wartość energetyczna	2007,78	wartość energetyczna	1768,43	wartość energetyczna	2073,09
g	białko ogółem	110,05	białko ogółem	107,76	białko ogółem	89,53	białko ogółem	71,80
g	węglowodany ogółem	279,79	węglowodany ogółem	297,51	węglowodany ogółem	245,92	węglowodany ogółem	279,32
g	w tym: cukry	36,29	w tym: cukry	33,56	w tym: cukry	30,63	w tym: cukry	32,71
g	tłuszcze ogółem	58,41	tłuszcze ogółem	50,29	tłuszcze ogółem	53,67	tłuszcze ogółem	78,89
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,11
g	błonnik	29,43	błonnik	31,44	błonnik	26,20	błonnik	29,82
mg	sód	1899,51	sód	1971,83	sód	535,80	sód	1587,97

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 8 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	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										
=		1				Muffinka jajeczna *3/*6/+9/+10/	100g	Słupki marchewki	100g			
		2						Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g			
		3										
OBIAŁ		1	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g
		2	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g
		3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g
		4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Buraczki z jabłkiem	80g
		5	Brukselka gotowana	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł *3/*7/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *7/	150g
		2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
		3	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		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	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2100,74	wartość energetyczna	2096,03	wartość energetyczna	2013,18	wartość energetyczna	1862,66	wartość energetyczna	1996,18		
g	białko ogółem	112,70	białko ogółem	111,91	białko ogółem	119,01	białko ogółem	93,14	białko ogółem	109,04		
g	węglowodany ogółem	288,14	węglowodany ogółem	291,87	węglowodany ogółem	221,80	węglowodany ogółem	202,38	węglowodany ogółem	289,02		
g	w tym: cukry	36,95	w tym: cukry	33,03	w tym: cukry	21,87	w tym: cukry	21,64	w tym: cukry	36,64		
g	tłuszcze ogółem	64,92	tłuszcze ogółem	62,12	tłuszcze ogółem	80,08	tłuszcze ogółem	84,64	tłuszcze ogółem	54,24		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,78		
g	błonnik	41,70	błonnik	34,33	błonnik	40,10	błonnik	41,36	błonnik	41,24		
mg	sód	1995,90	sód	1821,38	sód	2312,07	sód	1852,80	sód	1928,84		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 8 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ser biały_1 *7/	100g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Dżem	30g		
	3	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEGE +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Kotlet jajeczny *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Ziemiaki gotowane	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	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g		
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł *3/*7/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *7/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	5	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7							Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2012,83	wartość energetyczna	2023,53	wartość energetyczna	1903,92	wartość energetyczna	2137,84			
g	białko ogółem	113,79	białko ogółem	111,22	białko ogółem	102,18	białko ogółem	99,68			
g	węglowodany ogółem	268,63	węglowodany ogółem	288,63	węglowodany ogółem	264,01	węglowodany ogółem	300,03			
g	w tym: cukry	32,13	w tym: cukry	31,84	w tym: cukry	30,90	w tym: cukry	45,76			
g	tłuszcze ogółem	62,34	tłuszcze ogółem	55,18	tłuszcze ogółem	58,90	tłuszcze ogółem	68,24			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,75			
g	błonnik	31,81	błonnik	32,78	błonnik	34,41	błonnik	37,98			
mg	sód	1724,63	sód	1778,51	sód	936,01	sód	2057,72			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 9 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Kalarepa	50g	Pomidor b/sk	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Banan 1/2	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Galaretką drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	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	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Marchewka gotowana	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
	6	Bukiet warzyw	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Herbata	250g
	8	Brzoskwinia	50g							Brzoskwinia	50g
	9										
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2121,76	wartość energetyczna	1894,98	wartość energetyczna	2116,26	wartość energetyczna	2069,26	wartość energetyczna	2081,96	
g	białko ogółem	94,93	białko ogółem	87,45	białko ogółem	94,85	białko ogółem	97,26	białko ogółem	92,18	
g	węglowodany ogółem	296,63	węglowodany ogółem	297,28	węglowodany ogółem	274,10	węglowodany ogółem	249,64	węglowodany ogółem	297,16	
g	w tym: cukry	32,50	w tym: cukry	32,26	w tym: cukry	25,06	w tym: cukry	25,26	w tym: cukry	32,88	
g	tłuszcze ogółem	67,94	tłuszcze ogółem	47,19	tłuszcze ogółem	77,58	tłuszcze ogółem	81,49	tłuszcze ogółem	64,52	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,95	
g	błonnik	34,84	błonnik	36,07	błonnik	38,87	błonnik	39,73	błonnik	35,06	
mg	sód	2524,53	sód	2142,66	sód	2198,82	sód	2256,31	sód	2251,93	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 9 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Ryba pieczona BB +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	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	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	7	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8								
	9								
	10								
I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Brzoskwinia	50g	Herbata	250g
	8							Brzoskwinia	50g
	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	2100,68	wartość energetyczna	1894,98	wartość energetyczna	1956,87	wartość energetyczna	2137,16	
g	białko ogółem	116,26	białko ogółem	87,45	białko ogółem	83,09	białko ogółem	88,63	
g	węglowodany ogółem	306,58	węglowodany ogółem	297,28	węglowodany ogółem	263,19	węglowodany ogółem	298,48	
g	w tym: cukry	33,76	w tym: cukry	32,26	w tym: cukry	34,83	w tym: cukry	32,51	
g	tłuszcze ogółem	53,05	tłuszcze ogółem	47,19	tłuszcze ogółem	69,91	tłuszcze ogółem	71,38	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,59	
g	błonnik	36,07	błonnik	36,07	błonnik	24,22	błonnik	35,64	
mg	sód	2367,16	sód	2142,66	sód	1371,16	sód	1988,09	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 10 sierpień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNİADANIE	-	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
=	1				Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g				
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	3											
OBİAD		1	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
		2	Klopsik wieprzowy s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
		3	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g
		4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
		5	Surówka z marchwi i 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	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA		1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
		2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Banan 1/2	75g	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 *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Marchewka słupek z sosem czosnkowym *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2121,15	wartość energetyczna	2184,77	wartość energetyczna	2064,03	wartość energetyczna	2069,90	wartość energetyczna	2002,93		
g	białko ogółem	97,42	białko ogółem	97,29	białko ogółem	101,76	białko ogółem	88,30	białko ogółem	106,13		
g	węglowodany ogółem	286,85	węglowodany ogółem	307,43	węglowodany ogółem	262,04	węglowodany ogółem	242,13	węglowodany ogółem	278,17		
g	w tym: cukry	23,70	w tym: cukry	29,99	w tym: cukry	21,88	w tym: cukry	20,39	w tym: cukry	23,36		
g	tłuszcze ogółem	72,29	tłuszcze ogółem	71,77	tłuszcze ogółem	74,34	tłuszcze ogółem	90,68	tłuszcze ogółem	59,31		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,18		
g	błonnik	36,86	błonnik	36,12	błonnik	40,00	błonnik	41,43	błonnik	36,35		
mg	sód	3466,80	sód	2501,69	sód	3546,29	sód	3432,14	sód	3266,91		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 10 sierpień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane *3/	65g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa WEGE +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Pulpet wieprzowy d. BB *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	200g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony B/glut +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Gulasz wegetariański z soczewicą (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	150g
	3	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	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	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2414,52	wartość energetyczna	2071,66	wartość energetyczna	1965,71	wartość energetyczna	2222,02	
g	białko ogółem	127,63	białko ogółem	106,34	białko ogółem	104,62	białko ogółem	84,60	
g	węglowodany ogółem	306,04	węglowodany ogółem	299,25	węglowodany ogółem	253,98	węglowodany ogółem	319,57	
g	w tym: cukry	34,23	w tym: cukry	29,67	w tym: cukry	22,05	w tym: cukry	24,86	
g	tłuszcze ogółem	84,47	tłuszcze ogółem	58,98	tłuszcze ogółem	67,07	tłuszcze ogółem	76,97	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,00	
g	błonnik	35,22	błonnik	35,61	błonnik	29,22	błonnik	43,49	
mg	sód	2542,82	sód	2306,30	sód	2111,16	sód	2941,00	

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.