



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 11 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw z pestkami dyni *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	3	Cząstka gruszkki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszkki	50g	Cząstka gruszkki	50g	Cząstka gruszkki	50g
	4	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
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Salata	3g
	7	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9										
	10										
II	1				Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet schabowy (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Buraczki z jabłkiem	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy	60g
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2160,22	wartość energetyczna	1984,40	wartość energetyczna	2038,92	wartość energetyczna	1873,42	wartość energetyczna	1968,71	
g	białko ogółem	109,04	białko ogółem	111,15	białko ogółem	114,36	białko ogółem	97,85	białko ogółem	110,09	
g	węglowodany ogółem	282,06	węglowodany ogółem	269,86	węglowodany ogółem	246,01	węglowodany ogółem	227,09	węglowodany ogółem	269,11	
g	w tym: cukry	27,99	w tym: cukry	25,56	w tym: cukry	18,73	w tym: cukry	17,61	w tym: cukry	27,25	
g	tłuszcze ogółem	72,61	tłuszcze ogółem	56,32	tłuszcze ogółem	70,89	tłuszcze ogółem	68,21	tłuszcze ogółem	56,29	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,26	
g	błonnik	32,38	błonnik	26,44	błonnik	34,35	błonnik	33,55	błonnik	32,53	
mg	sód	1901,31	sód	1725,35	sód	1992,94	sód	1897,97	sód	1756,98	

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, 11 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Salata	3g
	8					Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl owocowy na maślanie	200g			Koktajl owocowy na maślanie	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Panierowane kotleciki z brokułów B *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Twarożek *7/	100g	Ser biały chudy	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
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	1977,40	wartość energetyczna	1903,62	wartość energetyczna	1707,26	wartość energetyczna	2027,46	
g	białko ogółem	117,58	białko ogółem	107,14	białko ogółem	98,20	białko ogółem	82,66	
g	węglowodany ogółem	258,65	węglowodany ogółem	264,38	węglowodany ogółem	243,88	węglowodany ogółem	297,95	
g	w tym: cukry	30,41	w tym: cukry	25,38	w tym: cukry	26,03	w tym: cukry	28,21	
g	tłuszcze ogółem	57,93	tłuszcze ogółem	51,41	tłuszcze ogółem	43,62	tłuszcze ogółem	64,01	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,45	
g	błonnik	25,13	błonnik	26,36	błonnik	24,03	błonnik	37,26	
mg	sód	1573,65	sód	1692,47	sód	616,41	sód	2035,92	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 12 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Mozzarella light *7/	30g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Papryka mix	50g
	4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Mandarynka	70g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+1 0/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+1 0/+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 pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g
	2	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g
	3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g
	4	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	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Marchewka gotowana	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	70g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Cząstka jabłka	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
	8										
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2122,09	wartość energetyczna	1949,16	wartość energetyczna	2230,95	wartość energetyczna	2085,01	wartość energetyczna	2108,69	
g	białko ogółem	89,71	białko ogółem	89,75	białko ogółem	107,89	białko ogółem	95,02	białko ogółem	89,44	
g	węglowodany ogółem	315,85	węglowodany ogółem	301,63	węglowodany ogółem	287,82	węglowodany ogółem	274,60	węglowodany ogółem	315,46	
g	w tym: cukry	23,03	w tym: cukry	25,46	w tym: cukry	23,59	w tym: cukry	26,33	w tym: cukry	23,03	
g	tłuszcze ogółem	62,74	tłuszcze ogółem	50,04	tłuszcze ogółem	78,15	tłuszcze ogółem	75,59	tłuszcze ogółem	61,54	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,58	
g	błonnik	36,25	błonnik	33,42	błonnik	39,95	błonnik	45,38	błonnik	36,25	
mg	sód	2505,99	sód	2137,58	sód	2429,88	sód	2383,56	sód	2501,99	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 12 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I SNIADANIE	1	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/ 80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/ 100g			
	2	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka mix 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Salata 3g	Salata 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g
	4	Mandarynka 70g	Mandarynka 70g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Salata 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	
	5	Salata 3g	Salata 3g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	8	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g
	9							
	10							
II	1	Koktajl truskawkowy *7/ 200g		Koktajl truskawkowy *7/ 200g				
	2							
	3							
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/ 400g	Zupa pomidorowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pomidorowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pomidorowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	
	2	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g
	3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g
	6	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g
	8							
	9							
	10							
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 120g	
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g
	4	Cząstka jabłka b/sk 50g	Cząstka jabłka b/sk 50g	Pieczywo ryżowe 55g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	7	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g
	8							
	9							
	10							
II	1	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	
	2							
	3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ								
kcal	wartość energetyczna	2048,01	wartość energetyczna	1949,16	wartość energetyczna	2230,00	wartość energetyczna	2083,09
g	białko ogółem	111,05	białko ogółem	89,75	białko ogółem	111,14	białko ogółem	81,90
g	węglowodany ogółem	288,50	węglowodany ogółem	301,63	węglowodany ogółem	299,61	węglowodany ogółem	318,93
g	w tym: cukry	29,56	w tym: cukry	25,46	w tym: cukry	22,46	w tym: cukry	23,17
g	tłuszcze ogółem	57,48	tłuszcze ogółem	50,04	tłuszcze ogółem	72,56	tłuszcze ogółem	60,72
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,66
g	błonnik	31,44	błonnik	33,42	błonnik	29,51	błonnik	37,04
mg	sód	2033,41	sód	2137,58	sód	1313,15	sód	1996,64

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

sobota, 13 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II	1				Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Gulasz wieprzowy Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	130g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g
	3	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak *1/	180g
	4	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g
	5	Bukiet warzyw	80g	Buraczki gotowane	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Szynka konserwowa wieprzowa *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 konserwowa wieprzowa *6/	30g	Twarożek *7/	50g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Pomidor b/skórki	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
	8										
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Seler naciowy z majonezem i słończnikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2161,72	wartość energetyczna	2079,06	wartość energetyczna	2003,10	wartość energetyczna	1858,26	wartość energetyczna	2076,00
g	białko ogółem	94,34	białko ogółem	95,65	białko ogółem	96,66	białko ogółem	81,88	białko ogółem	94,97
g	węglowodany ogółem	300,21	węglowodany ogółem	305,70	węglowodany ogółem	261,16	węglowodany ogółem	231,42	węglowodany ogółem	298,26
g	w tym: cukry	24,93	w tym: cukry	28,31	w tym: cukry	18,59	w tym: cukry	17,22	w tym: cukry	24,54
g	tłuszcze ogółem	69,66	tłuszcze ogółem	58,20	tłuszcze ogółem	67,82	tłuszcze ogółem	71,70	tłuszcze ogółem	60,55
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,10
g	błonnik	30,99	błonnik	28,27	błonnik	35,91	błonnik	36,25	błonnik	30,24
mg	sód	2559,45	sód	2076,82	sód	2610,62	sód	2473,78	sód	2460,84

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, (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, 13 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
	3	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Papryka czerwona	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g		
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
=	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Banan B	150g				
	2					Jogurt owocowy B *7/	150g				
	3										
OBIAŁ	1	Zupa ryżanka +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ogórkowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	130g	Gulasz wieprzowy Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	130g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) b/gl +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Gulasz wegetariański z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kasza pęczak *1/	180g		
	4	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g		
	5	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Ser żółty *7/	30g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
	2	Twarożek BB *7/	100g	Twarożek chudy *7/	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser żółty	30g		
	3	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Ogórek zielony	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
=	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2236,56	wartość energetyczna	2045,84	wartość energetyczna	2094,29	wartość energetyczna	2082,97			
g	białko ogółem	110,55	białko ogółem	96,41	białko ogółem	87,81	białko ogółem	81,00			
g	węglowodany ogółem	319,85	węglowodany ogółem	303,52	węglowodany ogółem	281,76	węglowodany ogółem	320,25			
g	w tym: cukry	31,91	w tym: cukry	28,31	w tym: cukry	38,54	w tym: cukry	24,59			
g	tłuszcze ogółem	62,80	tłuszcze ogółem	55,08	tłuszcze ogółem	74,11	tłuszcze ogółem	59,03			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,63			
g	błonnik	28,72	błonnik	28,26	błonnik	26,00	błonnik	33,37			
mg	sód	2169,32	sód	2010,70	sód	1410,63	sód	2251,14			

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, 14 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Poleđwica sopočka	30g	Poleđwica sopočka	30g	Dżem	30g
	3	Poleđwica sopočka	30g	Poleđwica sopočka	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Poleđwica sopočka	30g
	4	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Rzodkiewka	25g
	5	Cząstka gruszki	50g	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka gruszki	50g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g					Margaryna	10g
	10	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Pasta z groszku i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z groszku i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	65g			
	3										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa b/ml	400g	Zupa jarzynowa b/ml	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 /	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 /	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 /	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 /	150g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	4	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g
	5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g					Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2196,12	wartość energetyczna	2209,65	wartość energetyczna	1819,45	wartość energetyczna	1857,14	wartość energetyczna	2070,16	
g	białko ogółem	112,60	białko ogółem	113,52	białko ogółem	110,92	białko ogółem	92,80	białko ogółem	109,33	
g	węglowodany ogółem	295,62	węglowodany ogółem	307,46	węglowodany ogółem	197,61	węglowodany ogółem	213,44	węglowodany ogółem	295,79	
g	w tym: cukry	35,33	w tym: cukry	39,88	w tym: cukry	14,23	w tym: cukry	19,03	w tym: cukry	35,34	
g	tłuszcze ogółem	67,97	tłuszcze ogółem	64,59	tłuszcze ogółem	71,18	tłuszcze ogółem	75,57	tłuszcze ogółem	55,27	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,97	
g	błonnik	29,58	błonnik	27,73	błonnik	30,14	błonnik	37,74	błonnik	29,69	
mg	sód	2549,05	sód	2038,27	sód	2006,35	sód	2266,42	sód	2380,01	

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, 14 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	80g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g
	5	Banan	50g	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g			Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa WEG	400g
	2	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11	150g	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11	150g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	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	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g
	3	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7					Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2152,45	wartość energetyczna	2194,35	wartość energetyczna	2173,34	wartość energetyczna	2120,17	
g	białko ogółem	115,40	białko ogółem	114,52	białko ogółem	110,46	białko ogółem	82,12	
g	węglowodany ogółem	284,22	węglowodany ogółem	307,83	węglowodany ogółem	280,85	węglowodany ogółem	308,32	
g	w tym: cukry	38,98	w tym: cukry	39,90	w tym: cukry	26,88	w tym: cukry	36,84	
g	tłuszcze ogółem	67,81	tłuszcze ogółem	62,27	tłuszcze ogółem	73,11	tłuszcze ogółem	68,85	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,26	
g	błonnik	25,21	błonnik	27,73	błonnik	24,07	błonnik	35,67	
mg	sód	1858,67	sód	2040,97	sód	1344,85	sód	2028,97	

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

poniedziałek, 15 stycznia 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	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 brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	200g	Pulpety wieprzowe Ł (g) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	120g	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	200g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g
	7			Kompot truskawkowy	250g					Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2144,21	wartość energetyczna	2077,47	wartość energetyczna	2117,74	wartość energetyczna	1960,96	wartość energetyczna	2036,13	
g	białko ogółem	101,66	białko ogółem	99,57	białko ogółem	104,24	białko ogółem	89,61	białko ogółem	112,63	
g	węglowodany ogółem	308,97	węglowodany ogółem	300,31	węglowodany ogółem	283,00	węglowodany ogółem	256,15	węglowodany ogółem	280,57	
g	w tym: cukry	27,33	w tym: cukry	26,11	w tym: cukry	21,17	w tym: cukry	19,15	w tym: cukry	26,85	
g	tłuszcze ogółem	62,90	tłuszcze ogółem	59,89	tłuszcze ogółem	69,78	tłuszcze ogółem	69,93	tłuszcze ogółem	57,79	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,67	
g	blonnik	39,82	blonnik	34,35	blonnik	41,38	blonnik	42,35	blonnik	36,17	
mg	sód	2701,97	sód	2128,39	sód	2402,14	sód	2350,07	sód	2207,04	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 15 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	100g		
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ogórek kiszony	50g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Cząstka jabłka	50g		
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Salata	3g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Margaryna	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	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		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	9										
	10										
II	1	Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/	180g			Kisiel	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa 1 WEGE +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Pulpety wieprzowe Ł (g) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Kotlety gryczano-twarogowe (2szt.) na szpinaku B *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/	200g		
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kompot truskawkowy	250g		
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g				
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy	250g				
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g						
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g		
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Koktajl na 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	2111,27	wartość energetyczna	1976,92	wartość energetyczna	1958,59	wartość energetyczna	2094,52			
g	białko ogółem	103,38	białko ogółem	107,89	białko ogółem	91,37	białko ogółem	94,56			
g	węglowodany ogółem	296,79	węglowodany ogółem	290,68	węglowodany ogółem	291,86	węglowodany ogółem	278,06			
g	w tym: cukry	27,12	w tym: cukry	25,79	w tym: cukry	35,17	w tym: cukry	26,38			
g	tłuszcze ogółem	64,18	tłuszcze ogółem	49,46	tłuszcze ogółem	54,95	tłuszcze ogółem	73,59			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,69			
g	błonnik	34,22	błonnik	34,02	błonnik	33,10	błonnik	35,85			
mg	sód	1947,09	sód	1793,02	sód	1312,47	sód	3135,60			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 16 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH						
SNADANIE	1	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie L +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g
	4	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				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				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g
	4	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Kalafior gotowany	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Marchewka gotowana	80g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kalafior gotowany	80g
	7			Kompot wieloowocowy	250g					Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Banan	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2109,48	wartość energetyczna	1883,25	wartość energetyczna	2032,56	wartość energetyczna	1859,06	wartość energetyczna	1979,66	
g	białko ogółem	89,13	białko ogółem	97,43	białko ogółem	89,10	białko ogółem	75,44	białko ogółem	105,40	
g	węglowodany ogółem	294,53	węglowodany ogółem	283,01	węglowodany ogółem	266,98	węglowodany ogółem	244,32	węglowodany ogółem	284,94	
g	w tym: cukry	27,39	w tym: cukry	34,80	w tym: cukry	21,42	w tym: cukry	19,04	w tym: cukry	28,14	
g	tłuszcze ogółem	69,44	tłuszcze ogółem	47,28	tłuszcze ogółem	72,45	tłuszcze ogółem	69,51	tłuszcze ogółem	52,42	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,00	
g	błonnik	33,36	błonnik	31,52	błonnik	37,28	błonnik	37,59	błonnik	34,55	
mg	sód	2696,19	sód	2183,14	sód	2658,71	sód	2484,36	sód	2267,14	

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, 16 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
	3	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g		
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Sos z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g		
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Kalaflor gotowany	80g		
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Kalaflor gotowany	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g		
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
	4	Banan	50g	Banan	50g	Banan	150g	Banan	50g		
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1944,67	wartość energetyczna	1892,76	wartość energetyczna	1960,93	wartość energetyczna	2176,19			
g	białko ogółem	107,88	białko ogółem	101,88	białko ogółem	96,97	białko ogółem	87,52			
g	węglowodany ogółem	272,41	węglowodany ogółem	282,77	węglowodany ogółem	291,93	węglowodany ogółem	313,27			
g	w tym: cukry	39,29	w tym: cukry	34,50	w tym: cukry	37,97	w tym: cukry	29,73			
g	tłuszcze ogółem	54,11	tłuszcze ogółem	46,47	tłuszcze ogółem	51,63	tłuszcze ogółem	70,49			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,35			
g	błonnik	29,13	błonnik	31,62	błonnik	28,76	błonnik	36,61			
mg	sód	2039,94	sód	1870,57	sód	1366,36	sód	2417,01			

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, 17 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Salata	3g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Salata	3g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ryż brązowy	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy	180g
	5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku z sezamem +1/+6/+8/+10/*11/	65g
	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 czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Cząstka kiwi	50g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1972,13	wartość energetyczna	1980,55	wartość energetyczna	2061,50	wartość energetyczna	1982,73	wartość energetyczna	2002,04	
g	białko ogółem	107,97	białko ogółem	106,79	białko ogółem	113,09	białko ogółem	93,80	białko ogółem	108,83	
g	węglowodany ogółem	283,05	węglowodany ogółem	275,74	węglowodany ogółem	274,46	węglowodany ogółem	258,77	węglowodany ogółem	280,47	
g	w tym: cukry	30,17	w tym: cukry	23,79	w tym: cukry	23,87	w tym: cukry	23,45	w tym: cukry	27,86	
g	tłuszcze ogółem	51,98	tłuszcze ogółem	56,62	tłuszcze ogółem	63,54	tłuszcze ogółem	70,26	tłuszcze ogółem	56,03	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,34	
g	błonnik	36,08	błonnik	29,46	błonnik	38,99	błonnik	41,32	błonnik	36,12	
mg	sód	2309,06	sód	2096,48	sód	2086,94	sód	2048,88	sód	2251,21	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 17 styczeń 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Salata	3g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2					Banan B	200g		
	3								
OBIAŁ	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński WEGE +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet serowo-ziemniaczany *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g
	3	Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy	180g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I	1	Pasta z zielonego groszku Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
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	1949,75	wartość energetyczna	1959,55	wartość energetyczna	2084,29	wartość energetyczna	1992,28	
g	białko ogółem	112,41	białko ogółem	107,41	białko ogółem	105,60	białko ogółem	88,24	
g	węglowodany ogółem	253,24	węglowodany ogółem	275,51	węglowodany ogółem	305,88	węglowodany ogółem	289,33	
g	w tym: cukry	22,89	w tym: cukry	23,79	w tym: cukry	46,29	w tym: cukry	29,53	
g	tłuszcze ogółem	60,78	tłuszcze ogółem	54,08	tłuszcze ogółem	56,61	tłuszcze ogółem	59,13	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,53	
g	błonnik	26,94	błonnik	29,42	błonnik	32,76	błonnik	32,79	
mg	sód	1925,68	sód	2094,40	sód	925,05	sód	1738,53	

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, 18 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka gruszkii	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszkii	50g	Cząstka gruszkii	50g	Cząstka gruszkii	50g
	5	Salata	3g	Salata	6g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Pasta 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 szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+1 2/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Brokuł gotowany	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	80g	Ser biały *7/	60g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	80g
	2	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Dżem	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Cząstka pomarańczy	50g	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					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	2144,88	wartość energetyczna	1963,02	wartość energetyczna	2046,52	wartość energetyczna	1939,75	wartość energetyczna	2102,64	
g	białko ogółem	107,64	białko ogółem	100,61	białko ogółem	105,62	białko ogółem	91,43	białko ogółem	105,04	
g	węglowodany ogółem	305,73	węglowodany ogółem	284,82	węglowodany ogółem	275,68	węglowodany ogółem	260,70	węglowodany ogółem	306,10	
g	w tym: cukry	28,15	w tym: cukry	36,69	w tym: cukry	22,57	w tym: cukry	21,29	w tym: cukry	28,48	
g	tłuszcze ogółem	61,75	tłuszcze ogółem	52,87	tłuszcze ogółem	64,26	tłuszcze ogółem	66,26	tłuszcze ogółem	58,02	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,21	
g	błonnik	39,35	błonnik	30,12	błonnik	43,75	błonnik	44,76	błonnik	39,33	
mg	sód	2775,49	sód	1933,39	sód	2588,82	sód	2434,57	sód	2506,94	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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

czwartek, 18 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
ŚNIADANIE	I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
		2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasta z zielonego groszku ze sionecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g		
		5	Salata	6g	Salata	6g	Salata	3g	Salata	3g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II	1	Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g			Jogurt naturalny *7/	150g					
	2					Banan B	160g					
	3											
OBIAD	I	1	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami B/GL (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz warzywny wegetariański (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
		3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g		
		4	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	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g		
		5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g		
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały chudy	60g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
		3	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
		4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		8	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g		
		9										
		10										
	II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g		
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2130,99	wartość energetyczna	1942,62	wartość energetyczna	1965,20	wartość energetyczna	2163,48				
g	białko ogółem	109,43	białko ogółem	101,27	białko ogółem	97,02	białko ogółem	87,12				
g	węglowodany ogółem	295,44	węglowodany ogółem	284,70	węglowodany ogółem	274,16	węglowodany ogółem	340,96				
g	w tym: cukry	38,16	w tym: cukry	36,69	w tym: cukry	40,08	w tym: cukry	29,70				
g	tłuszcze ogółem	63,39	tłuszcze ogółem	50,35	tłuszcze ogółem	59,81	tłuszcze ogółem	59,50				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,89				
g	błonnik	30,81	błonnik	30,12	błonnik	29,39	błonnik	46,60				
mg	sód	1902,52	sód	1931,59	sód	1108,92	sód	1999,43				

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. 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, 19 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Twarożek chudy *7/ 60g		
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	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	30g	Polędwica sopocka 30g	30g	Kalarepa 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g		
	4	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Pomidor b/sk 50g	50g	Kalarepa 50g	50g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g		
	5	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Banan 50g	50g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	15g	Salata 3g	Salata 3g		
	6	Salata 3g	Salata 3g	3g	Salata 3g	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	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	70g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g		
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g		
	9	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	250g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g		
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
II	1			Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/ 180g	180g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/ 80g	80g			
	2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	30g			
	3									
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g	400g
	2	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 120g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 100g	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 100g	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 100g	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 100g	100g
	3	Ziemniaki gotowane 180g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 60g	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	60g
	4	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane C 90g	90g	Ziemniaki gotowane C 90g	90g	Ziemniaki gotowane 180g	
	5	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	80g
	6	Kompot wieloowocowy 250g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	80g
	7		Kompot wieloowocowy 250g	250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	250g	Kompot wieloowocowy 250g	250g
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 70g	70g
	2	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	30g
	3	Ogórek zielony 50g	Pomidor b/sk 50g	50g	Ogórek zielony 50g	50g	Ogórek kiszony 50g	50g	Ogórek zielony 50g	50g
	4	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka b/sk 50g	50g	Cząstka jabłka 50g	50g	Cząstka pomarańczy 50g	50g	Cząstka jabłka 50g	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna b/ml 10g	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	40g
	7	Margaryna 10g	Herbata 250g	250g	Herbata 250g	250g	Herbata 250g	250g	Margaryna 10g	10g
	8	Herbata 250g							Herbata 250g	250g
	9									
	10									
II	1	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	200g	Budyń b/c *7/ 200g	200g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/*6/+8/+10/+11/ 100g	100g	Budyń *7/ 200g	200g
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2188,04	wartość energetyczna	1953,63	wartość energetyczna	1956,89	wartość energetyczna	2016,90	wartość energetyczna	1941,86
g	białko ogółem	90,67	białko ogółem	90,45	białko ogółem	94,43	białko ogółem	91,40	białko ogółem	95,01
g	węglowodany ogółem	299,09	węglowodany ogółem	304,21	węglowodany ogółem	257,92	węglowodany ogółem	270,96	węglowodany ogółem	284,69
g	w tym: cukry	27,76	w tym: cukry	31,49	w tym: cukry	20,42	w tym: cukry	22,94	w tym: cukry	27,17
g	tłuszcze ogółem	75,86	tłuszcze ogółem	48,53	tłuszcze ogółem	65,83	tłuszcze ogółem	69,07	tłuszcze ogółem	52,45
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,69
g	błonnik	33,81	błonnik	33,62	błonnik	35,14	błonnik	41,98	błonnik	33,02
mg	sód	3037,45	sód	2198,25	sód	2727,30	sód	3238,02	sód	2860,93

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, 19 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	80g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Polędwica sopocka	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g		
	3	Polędwica sopocka	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Banan	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g		
	5	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Salata	3g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2					Banan B	200g				
	3										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	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	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	120g		
	3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kiszanej kapusty	80g		
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g		
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	5	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2003,63	wartość energetyczna	1972,11	wartość energetyczna	2069,78	wartość energetyczna	2175,34			
g	białko ogółem	113,44	białko ogółem	101,20	białko ogółem	80,50	białko ogółem	87,05			
g	węglowodany ogółem	283,87	węglowodany ogółem	305,11	węglowodany ogółem	306,78	węglowodany ogółem	299,05			
g	w tym: cukry	34,19	w tym: cukry	31,21	w tym: cukry	47,42	w tym: cukry	27,55			
g	tłuszcze ogółem	52,86	tłuszcze ogółem	45,35	tłuszcze ogółem	64,71	tłuszcze ogółem	76,07			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,69			
g	błonnik	31,55	błonnik	33,61	błonnik	30,49	błonnik	33,81			
mg	sód	2143,15	sód	2170,78	sód	1623,95	sód	2878,67			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 20 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
	4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Papryka żółta	50g
	5	Cząstka kiwi	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Margaryna	10g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
II	1				Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+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/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz z indyka *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka L *1/+6/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron *1/+3/	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Maślanka	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2195,18	wartość energetyczna	2090,97	wartość energetyczna	2134,76	wartość energetyczna	2073,44	wartość energetyczna	2189,38	
g	białko ogółem	95,62	białko ogółem	94,29	białko ogółem	97,60	białko ogółem	75,32	białko ogółem	101,07	
g	węglowodany ogółem	311,26	węglowodany ogółem	305,55	węglowodany ogółem	267,12	węglowodany ogółem	254,42	węglowodany ogółem	311,39	
g	w tym: cukry	33,63	w tym: cukry	31,91	w tym: cukry	21,49	w tym: cukry	24,50	w tym: cukry	33,35	
g	łuszcze ogółem	68,85	łuszcze ogółem	60,57	łuszcze ogółem	78,60	łuszcze ogółem	88,00	łuszcze ogółem	65,72	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,74	
g	błonnik	33,51	błonnik	29,53	błonnik	37,25	błonnik	39,67	błonnik	33,61	
mg	sód	2334,04	sód	2156,96	sód	2417,13	sód	2170,71	sód	2024,17	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 20 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/ 60g	Twarożek chudy *7/ 60g	Ser biały *7/ 100g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g			
	2	Dżem 30g	Dżem 30g	Dżem 30g	Ser biały *7/ 60g			
	3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 30g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g			
	4	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Cząstka kiwi 50g	Cząstka kiwi 50g			
	5	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Salata 3g	Salata 3g			
	6	Salata 3g	Salata 3g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	8	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g			
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g			
	10							
II	1	Kefir *7/ 200g		Kefir *7/ 200g				
	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/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa krupnik jęczmienny WEG *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g			
	2	Gulasz z indyka L *1/+6/+8/*9/+10/+11/ 150g	Gulasz z indyka L *1/+6/+8/*9/+10/+11/ 150g	Gulasz z indyka b/gł +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 150g	Lecco jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 150g			
	3	Makaron *1/+3/ 180g	Makaron *1/+3/ 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Makaron *1/+3/ 180g			
	4	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g			
	5	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g			
	6	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g			
	7							
	8							
	9							
	10							
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g			
	2	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 40g	Ser żółty *7/ 30g			
	3	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Pomidor b/sk 50g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g			
	4	Pomidor b/sk 50g	Mandarynka 70g	Mandarynka 70g	Mandarynka 70g			
	5	Mandarynka 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	7	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g			
	8	Herbata 250g			Herbata 250g			
	9							
	10							
II	1	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Maślanka 200g			
	2							
	3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ								
kcal	wartość energetyczna	2079,27	wartość energetyczna	2085,18	wartość energetyczna	2023,41	wartość energetyczna	2079,13
g	białko ogółem	100,23	białko ogółem	99,73	białko ogółem	94,53	białko ogółem	76,96
g	węglowodany ogółem	282,50	węglowodany ogółem	305,68	węglowodany ogółem	279,31	węglowodany ogółem	302,61
g	w tym: cukry	31,01	w tym: cukry	31,63	w tym: cukry	27,75	w tym: cukry	22,85
g	tłuszcze ogółem	66,94	tłuszcze ogółem	57,44	tłuszcze ogółem	65,31	tłuszcze ogółem	68,02
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,26
g	błonnik	27,01	błonnik	29,63	błonnik	27,87	błonnik	34,37
mg	sód	2023,19	sód	1847,09	sód	964,22	sód	1957,40

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