



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 21 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	60g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	
	9	Kakao +6/*7/	250g						Kakao +6/*7/	250g
	10									
=	1			Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +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									
OBIAŁ	1	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	
	3	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	
	5	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	60g	
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	
	2							Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2149,29	wartość energetyczna	2159,88	wartość energetyczna	2127,24	wartość energetyczna	1961,45	wartość energetyczna	2213,40
g	białko ogółem	113,69	białko ogółem	110,09	białko ogółem	118,38	białko ogółem	104,29	białko ogółem	113,47
g	węglowodany ogółem	279,73	węglowodany ogółem	305,70	węglowodany ogółem	261,78	węglowodany ogółem	242,38	węglowodany ogółem	289,45
g	w tym: cukry	29,28	w tym: cukry	28,98	w tym: cukry	22,69	w tym: cukry	20,88	w tym: cukry	29,56
g	tłuszcze ogółem	70,91	tłuszcze ogółem	63,45	tłuszcze ogółem	73,71	tłuszcze ogółem	70,46	tłuszcze ogółem	74,08
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,60
g	błonnik	37,22	błonnik	36,46	błonnik	41,92	błonnik	42,86	błonnik	38,25
mg	sód	2966,48	sód	2371,25	sód	3021,65	sód	2846,79	sód	2935,56

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

niedziela, 21 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Twarożek chudy *7/	60g	Mozarella light *7/	30g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Piersz kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Mozarella light *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z brokulem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 WEGE *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Buraczki gotowane	80g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot truskawkowy	250g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g					Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2199,69	wartość energetyczna	1972,37	wartość energetyczna	1994,33	wartość energetyczna	1969,41	
g	białko ogółem	116,07	białko ogółem	107,51	białko ogółem	103,76	białko ogółem	80,89	
g	węglowodany ogółem	295,12	węglowodany ogółem	285,23	węglowodany ogółem	277,51	węglowodany ogółem	283,79	
g	w tym: cukry	33,47	w tym: cukry	27,32	w tym: cukry	28,67	w tym: cukry	29,02	
g	tłuszcze ogółem	69,84	tłuszcze ogółem	52,37	tłuszcze ogółem	59,10	tłuszcze ogółem	63,85	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,70	
g	błonnik	33,97	błonnik	33,66	błonnik	28,93	błonnik	36,55	
mg	sód	2251,95	sód	2241,77	sód	1612,91	sód	2492,67	

**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

## poniedziałek, 22 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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	Ser biały chudy	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Szynka konserwowa *6/	30g
	4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	5	Cząstka kiwi	50g	Banan	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				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Kasza bulgur *1/	180g	Ryż biały	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
	5	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna z olejem +3/+6/+7/+9/*10/+11/	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	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2181,66	wartość energetyczna	2016,20	wartość energetyczna	2095,02	wartość energetyczna	1880,81	wartość energetyczna	2103,58	
g	białko ogółem	100,79	białko ogółem	99,79	białko ogółem	104,20	białko ogółem	79,03	białko ogółem	104,96	
g	węglowodany ogółem	319,52	węglowodany ogółem	295,54	węglowodany ogółem	273,95	węglowodany ogółem	245,24	węglowodany ogółem	311,23	
g	w tym: cukry	37,41	w tym: cukry	40,56	w tym: cukry	19,84	w tym: cukry	22,71	w tym: cukry	37,17	
g	tłuszcze ogółem	61,70	tłuszcze ogółem	53,28	tłuszcze ogółem	70,17	tłuszcze ogółem	71,09	tłuszcze ogółem	55,00	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,77	
g	blonnik	38,83	blonnik	26,48	blonnik	39,13	blonnik	43,76	blonnik	38,35	
mg	sód	2771,15	sód	2083,55	sód	2606,36	sód	2623,52	sód	2674,13	

**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, 22 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	-	1	Ser biały BB *7/	100g	Ser biały chudy	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
		3	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
		4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		5	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
		6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		7	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g
		10							Kawa mleczna *1/*7/	250g
=		1	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
		2								
		3								
OBIAD		1	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Cukinia faszerowana wegetariańska B +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	300g
		3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
		4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Kompot wieloowocowy	250g
		5	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	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		
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
		8								
		9								
		10								
KOLACJA	-	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Chleb 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								
=		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								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	1989,89	wartość energetyczna	1963,31	wartość energetyczna	2121,59	wartość energetyczna	1920,78		
g	białko ogółem	109,34	białko ogółem	104,48	białko ogółem	108,60	białko ogółem	75,89		
g	węglowodany ogółem	275,17	węglowodany ogółem	287,65	węglowodany ogółem	289,17	węglowodany ogółem	274,46		
g	w tym: cukry	39,94	w tym: cukry	40,32	w tym: cukry	31,60	w tym: cukry	37,07		
g	tłuszcze ogółem	55,39	tłuszcze ogółem	48,98	tłuszcze ogółem	63,74	tłuszcze ogółem	63,20		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,11		
g	błonnik	24,31	błonnik	25,99	błonnik	23,10	błonnik	33,46		
mg	sód	2084,52	sód	1993,35	sód	1311,38	sód	2439,88		

**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, 23 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIAKANIE	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/ 80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/ 80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/ 80g				
	2	Szynka gotowana *6/*10/ 30g	Szynka gotowana *6/*10/ 30g	Szynka gotowana *6/*10/ 30g	Szynka gotowana *6/*10/ 30g	Szynka gotowana *6/*10/ 30g				
	3	Papryka czerwona 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g				
	4	Mandarynka 80g	Mandarynka 50g	Mandarynka 80g	Mandarynka 80g	Mandarynka 80g				
	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			Seler naciowy ze słonecznikiem *9/ 60g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/ 60g					
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g				
	2	Kotlet serowo-ziemniaczany (s) *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ 250g	Kluski leniwe na słodko *1/*3/*7/ 300g	Kotlet serowo-ziemniaczany (s) *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ 250g	Kotlet ziemniaczany *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 200g	Kluski leniwe na słodko KT *1/*3/ 300g				
	3	Sos koperkowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ 60g	Sos koperkowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Gulasz drobiowy *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 150g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ 60g				
	4	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g				
	5	Kalafor z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/ 80g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kalafor z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/ 80g	Kalafor z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/ 80g	Kompot wiśnia-jabłko 250g				
	6	Kompot wiśnia-jabłko 250g		Kompot wielowocowy b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g					
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 80g	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 80g				
	2	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	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g				
	4	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka b/sk 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g				
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	7	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g				
	8	Herbata 250g				Herbata 250g				
	9									
	10									
II	1	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 130g	Kefir *7/ 200g				
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2203,78	wartość energetyczna	2130,66	wartość energetyczna	2085,74	wartość energetyczna	2100,02	wartość energetyczna	2179,86
g	białko ogółem	104,45	białko ogółem	114,11	białko ogółem	103,74	białko ogółem	106,13	białko ogółem	124,81
g	węglowodany ogółem	318,68	węglowodany ogółem	292,19	węglowodany ogółem	285,60	węglowodany ogółem	285,39	węglowodany ogółem	312,33
g	w tym: cukry	29,61	w tym: cukry	32,99	w tym: cukry	21,30	w tym: cukry	22,76	w tym: cukry	39,48
g	tłuszcze ogółem	65,06	tłuszcze ogółem	62,54	tłuszcze ogółem	66,22	tłuszcze ogółem	68,15	tłuszcze ogółem	54,92
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,60
mg	błonnik	37,37	błonnik	29,03	błonnik	40,27	błonnik	44,93	błonnik	34,19
mg	sól	3077,39	sól	1944,81	sól	3157,84	sól	3082,70	sól	2903,43

**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

wtorek, 23 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
SNIADANIE	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g		
	2	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Ser żółty	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Kisiel	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 fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Kluski leniwe na słodko *1/*3/*7/	300g	Kluski leniwe na słodko KT *1/*3/	300g	Gulasz drobiowy b/gl +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kotlet serowo-ziemniaczany (s) *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g		
	3	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Sos koperkowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g		
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g		
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kalańior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kalańior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g		
	6					Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	100g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	100g		
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2064,49	wartość energetyczna	2026,94	wartość energetyczna	1976,33	wartość energetyczna	2229,02			
g	białko ogółem	115,68	białko ogółem	116,31	białko ogółem	99,64	białko ogółem	96,39			
g	węglowodany ogółem	269,06	węglowodany ogółem	291,97	węglowodany ogółem	285,51	węglowodany ogółem	331,82			
g	w tym: cukry	33,59	w tym: cukry	32,99	w tym: cukry	31,00	w tym: cukry	30,86			
g	tłuszcze ogółem	64,76	tłuszcze ogółem	50,01	tłuszcze ogółem	57,89	tłuszcze ogółem	66,53			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,10			
g	błonnik	26,59	błonnik	29,11	błonnik	34,68	błonnik	41,34			
mg	sód	1783,61	sód	1938,26	sód	2062,95	sód	2855,12			

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smaźone, (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, 24 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
ŚNIADANIE	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g						2g	
	10									
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	2						Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
	3									
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	
	2	Kurczak (filet) z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak (filet) z warzywami (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak (filet) z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak (filet) z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	
	3	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	
	4	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	
	5	Bukiet warzyw	80g	Dynia gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	
	4	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
	8	Herbata	250g						250g	
	9									
	10									
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/cuk *7/	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2055,61	wartość energetyczna	2073,36	wartość energetyczna	2033,18	wartość energetyczna	1816,88	wartość energetyczna	1995,14
g	białko ogółem	109,71	białko ogółem	111,49	białko ogółem	114,15	białko ogółem	94,01	białko ogółem	105,07
g	węglowodany ogółem	279,18	węglowodany ogółem	284,86	węglowodany ogółem	248,77	węglowodany ogółem	228,54	węglowodany ogółem	287,99
g	w tym: cukry	29,05	w tym: cukry	27,48	w tym: cukry	22,74	w tym: cukry	22,15	w tym: cukry	30,20
g	tłuszcze ogółem	60,44	tłuszcze ogółem	59,37	tłuszcze ogółem	68,97	tłuszcze ogółem	63,44	tłuszcze ogółem	52,82
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,26
g	błonnik	29,94	błonnik	26,25	błonnik	31,44	błonnik	37,45	błonnik	33,66
mg	sól	2675,62	sól	2004,34	sól	2652,04	sól	2591,20	sól	2570,58

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 24 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNİADANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	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	Owsianka z pomarańczą BB *1/*7/	180g			Kisiel	200g		
	2								
	3								
OBİAD	1	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kurczak (filet) z warzywami (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak (filet) z warzywami (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak (filet) z warzywami (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza pęczak *1/	180g
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ogórek zielony	50g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Mandarynka	80g
	4	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g
	2								
	3								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2158,91	wartość energetyczna	2032,99	wartość energetyczna	1934,18	wartość energetyczna	1987,24	
g	białko ogółem	120,91	białko ogółem	107,26	białko ogółem	95,73	białko ogółem	76,10	
g	węglowodany ogółem	285,44	węglowodany ogółem	294,26	węglowodany ogółem	261,57	węglowodany ogółem	290,41	
g	w tym: cukry	31,48	w tym: cukry	28,63	w tym: cukry	36,37	w tym: cukry	29,23	
g	tłuszcze ogółem	65,07	tłuszcze ogółem	53,55	tłuszcze ogółem	61,07	tłuszcze ogółem	63,37	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,64	
g	błonnik	26,12	błonnik	29,97	błonnik	22,76	błonnik	32,95	
mg	sód	1836,27	sód	1905,30	sód	1141,62	sód	2150,42	

**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, 25 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
- =	1	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Cząstka gruszki	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10											
=	1					Kefir *7/	200g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g			
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3											
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	
	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	Bruksełka gotowana	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy	250g	
	7											
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	- =	1	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Ser biały *7/	60g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g
		2	Polędwica sopocka	30g	Dżem	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
		3	Cząstka pomarańczy	50g	Polędwica sopocka	30g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		4	Margaryna	10g	Pomidor b/skórki	50g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Cząstka pomarańczy	50g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Herbata	250g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g					Herbata	250g
		8			Herbata	250g						
		9										
		10										
=	1	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy b/c	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2240,13	wartość energetyczna	2149,27	wartość energetyczna	2074,48	wartość energetyczna	2042,96	wartość energetyczna	2189,40		
g	białko ogółem	110,31	białko ogółem	111,45	białko ogółem	110,99	białko ogółem	99,79	białko ogółem	116,47		
g	węglowodany ogółem	312,59	węglowodany ogółem	293,30	węglowodany ogółem	257,65	węglowodany ogółem	248,69	węglowodany ogółem	303,48		
g	w tym: cukry	29,03	w tym: cukry	34,86	w tym: cukry	20,70	w tym: cukry	25,52	w tym: cukry	27,99		
g	tłuszcze ogółem	68,71	tłuszcze ogółem	65,15	tłuszcze ogółem	72,16	tłuszcze ogółem	77,71	tłuszcze ogółem	64,51		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,11		
g	błonnik	40,49	błonnik	30,16	błonnik	40,22	błonnik	42,98	błonnik	37,23		
mg	sód	1970,06	sód	1746,00	sód	1948,16	sód	2044,22	sód	1867,45		

**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, 25 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Twarożek *7/	100g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Dżem	30g		
	3	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEG +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kotlet jajeczny *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g		
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	120g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały chudy	60g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g		
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g			Herbata	250g		
	8	Herbata	250g	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										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2096,55	wartość energetyczna	2095,27	wartość energetyczna	2023,34	wartość energetyczna	2207,74			
g	białko ogółem	113,70	białko ogółem	121,89	białko ogółem	99,83	białko ogółem	96,29			
g	węglowodany ogółem	270,89	węglowodany ogółem	292,12	węglowodany ogółem	275,93	węglowodany ogółem	320,91			
g	w tym: cukry	34,04	w tym: cukry	34,82	w tym: cukry	23,06	w tym: cukry	38,96			
g	tłuszcze ogółem	68,38	tłuszcze ogółem	55,06	tłuszcze ogółem	66,52	tłuszcze ogółem	69,02			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,31			
g	błonnik	27,93	błonnik	29,65	błonnik	35,27	błonnik	40,88			
mg	sód	1564,83	sód	1760,14	sód	867,63	sód	2100,27			

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, 26 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
		3	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
		4	Banan	50g	Banan	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Banan	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	2						Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g				
	3											
OBIAŁ	I	1	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+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	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 kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
		6	Brokuł gotowany	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g
		7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
		2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Maślanka	200g	
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	1989,13	wartość energetyczna	1924,07	wartość energetyczna	1951,56	wartość energetyczna	1897,35	wartość energetyczna	1946,03		
g	białko ogółem	90,45	białko ogółem	87,09	białko ogółem	92,74	białko ogółem	70,24	białko ogółem	87,48		
g	węglowodany ogółem	288,81	węglowodany ogółem	298,42	węglowodany ogółem	260,21	węglowodany ogółem	247,34	węglowodany ogółem	288,69		
g	w tym: cukry	24,42	w tym: cukry	24,91	w tym: cukry	20,90	w tym: cukry	20,73	w tym: cukry	24,72		
g	tłuszcze ogółem	57,74	tłuszcze ogółem	49,42	tłuszcze ogółem	64,55	tłuszcze ogółem	74,36	tłuszcze ogółem	54,29		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,10		
g	błonnik	31,92	błonnik	32,89	błonnik	33,00	błonnik	36,94	błonnik	31,92		
mg	sód	2574,61	sód	2219,72	sód	2277,88	sód	2237,15	sód	2301,21		

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, 26 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	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	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Ser żółty	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	
	4	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Owsianka z wiśnią BB *1/*7/	180g			Jogurt naturalny *7/	150g			
	2					Banan B	160g			
	3									
OBIAD	1	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	
	2	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	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Kotlety z kaszy z fetą B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	200g	
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Brokuł gotowany	80g	
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g			
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	I	Ser biały_1 *7/	100g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	
		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	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
		Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	
		Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
		Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2204,02	wartość energetyczna	1933,58	wartość energetyczna	1967,05	wartość energetyczna	2119,94		
g	białko ogółem	108,89	białko ogółem	91,54	białko ogółem	95,20	białko ogółem	80,79		
g	węglowodany ogółem	331,61	węglowodany ogółem	298,18	węglowodany ogółem	276,18	węglowodany ogółem	319,99		
g	w tym: cukry	25,32	w tym: cukry	24,61	w tym: cukry	35,49	w tym: cukry	25,63		
g	tłuszcze ogółem	56,73	tłuszcze ogółem	48,61	tłuszcze ogółem	58,65	tłuszcze ogółem	63,86		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,78		
g	błonnik	35,27	błonnik	32,99	błonnik	25,13	błonnik	36,07		
mg	sód	2338,72	sód	1907,15	sód	1142,36	sód	2361,82		

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 28 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I	1	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
	10										
II	1				Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g			
	3										
OBIAD	1	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa_1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka gotowany b/skóry +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	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	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g
	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 kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Mandarynka	80g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2092,91	wartość energetyczna	2126,17	wartość energetyczna	2066,86	wartość energetyczna	1973,96	wartość energetyczna	2072,44	
g	białko ogółem	115,06	białko ogółem	116,53	białko ogółem	116,36	białko ogółem	95,01	białko ogółem	116,10	
g	węglowodany ogółem	284,98	węglowodany ogółem	298,84	węglowodany ogółem	252,05	węglowodany ogółem	241,81	węglowodany ogółem	284,31	
g	w tym: cukry	26,80	w tym: cukry	31,23	w tym: cukry	24,95	w tym: cukry	26,78	w tym: cukry	26,77	
g	tłuszcze ogółem	60,49	tłuszcze ogółem	58,43	tłuszcze ogółem	70,30	tłuszcze ogółem	76,00	tłuszcze ogółem	57,97	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,96	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,54	
g	błonnik	35,19	błonnik	33,98	błonnik	37,82	błonnik	44,54	błonnik	35,05	
mg	sód	2566,54	sód	2204,72	sód	2641,87	sód	2551,93	sód	2561,97	

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

niedziela, 28 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 60g	Ser biały chudy 60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/ 60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/ 60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/ 60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/ 60g	
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Pomidor b/sk 50g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	
	3	Pomidor b/sk 50g	Banan 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	
	4	Banan 50g	Salata 3g	Cząstka kiwi 50g	Cząstka kiwi 50g	Cząstka kiwi 50g	Cząstka kiwi 50g	
	5	Salata 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Margaryna 10g	Pieczywo ryżowe 55g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	
	7	Margaryna 10g	Kakao +6/*7/ 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	
	8	Kakao +6/*7/ 250g		Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	
	9					Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g	
	10							
II	1	Maślanka 200g		Maślanka 200g	Maślanka 200g			
	2							
	3							
OBIAD	1	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g	Zupa jarzynowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 400g	Zupa z zacierkami WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g	Zupa z zacierkami WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g		
	2	Udzik kurczaka gotowany b/sk +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 150g	Udzik kurczaka gotowany b/sk +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/ 150g	Jajko sadzone *3/ 65g	Jajko sadzone *3/ 65g		
	3	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	
	4	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem *7/ 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/ 80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/ 80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/ 80g	
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g	
	6	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	
	7							
	8							
	9							
	10							
I KOLACJA	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/ 80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/ 80g	Ser żółty *7/ 30g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/ 80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/ 80g		
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	Ser żółty *7/ 30g	Ser żółty *7/ 30g		
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g		
	4	Mandarynka 80g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka 80g	Mandarynka 80g		
	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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g		
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g		
	7	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g		
	8				Herbata 250g	Herbata 250g		
	9							
	10							
II	1	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g		
	2							
	3							
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>								
kcal	wartość energetyczna	2035,81	wartość energetyczna	2030,30	wartość energetyczna	1984,31	wartość energetyczna	2082,18
g	białko ogółem	118,27	białko ogółem	112,53	białko ogółem	125,58	białko ogółem	82,44
g	węglowodany ogółem	273,83	węglowodany ogółem	298,89	węglowodany ogółem	233,14	węglowodany ogółem	286,94
g	w tym: cukry	29,41	w tym: cukry	31,35	w tym: cukry	17,40	w tym: cukry	26,82
g	tłuszcze ogółem	58,61	tłuszcze ogółem	49,49	tłuszcze ogółem	64,62	tłuszcze ogółem	72,71
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,47
g	błonnik	31,13	błonnik	33,86	błonnik	21,27	błonnik	35,93
mg	sód	2068,58	sód	1989,75	sód	1572,06	sód	2237,42

**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, 29 stycznia 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIAKANIE	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Jajko gotowane *3/	65g			
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kotlet schabowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g
		4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Marchewka gotowana	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Marchewka gotowana	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Marchewka gotowana	80g
		7			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+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	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II		1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Sok pomidorowy 0,3l	1szt.	Kefir *7/	200g
		2										
		3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2179,43	wartość energetyczna	1979,45	wartość energetyczna	1977,47	wartość energetyczna	1942,77	wartość energetyczna	2005,75		
g	białko ogółem	105,24	białko ogółem	103,41	białko ogółem	107,14	białko ogółem	98,15	białko ogółem	105,82		
g	węglowodany ogółem	286,93	węglowodany ogółem	261,86	węglowodany ogółem	229,61	węglowodany ogółem	232,91	węglowodany ogółem	280,90		
g	w tym: cukry	32,07	w tym: cukry	26,53	w tym: cukry	25,05	w tym: cukry	25,45	w tym: cukry	33,65		
g	tłuszcze ogółem	73,85	tłuszcze ogółem	64,30	tłuszcze ogółem	74,45	tłuszcze ogółem	74,24	tłuszcze ogółem	57,35		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,60		
g	błonnik	31,41	błonnik	30,05	błonnik	32,02	błonnik	42,11	błonnik	33,38		
mg	sód	2835,50	sód	2111,98	sód	2593,88	sód	4536,74	sód	2534,64		

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

poniedziałek, 29 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	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	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami WEG *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Panierowane kotleciki z brokułów *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	180g		
	3	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	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	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g		
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Ser biały chudy	60g	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka hawajska wege +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g		
	2	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Papryka czerwona	50g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Cząstka jabłka	50g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	1968,80	wartość energetyczna	1856,05	wartość energetyczna	2051,51	wartość energetyczna	2054,74			
g	białko ogółem	110,05	białko ogółem	101,18	białko ogółem	108,85	białko ogółem	69,99			
g	węglowodany ogółem	245,37	węglowodany ogółem	258,21	węglowodany ogółem	275,23	węglowodany ogółem	312,67			
g	w tym: cukry	30,35	w tym: cukry	25,48	w tym: cukry	33,07	w tym: cukry	32,30			
g	tłuszcze ogółem	67,72	tłuszcze ogółem	52,87	tłuszcze ogółem	63,91	tłuszcze ogółem	64,51			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,05	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,66			
g	błonnik	28,45	błonnik	28,46	błonnik	27,58	błonnik	34,78			
mg	sód	1952,41	sód	2027,84	sód	1238,40	sód	2417,16			

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





## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 27 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNİADANIE	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	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Ogórek zielony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Cząstka gruszki	50g	Jabłko b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II	1				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										
OBİAD	1	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Strogonow wp (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Ryż biały	180g
	4	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	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	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	2	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka 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	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2088,55	wartość energetyczna	2089,76	wartość energetyczna	1969,71	wartość energetyczna	1747,37	wartość energetyczna	2036,03	
g	białko ogółem	92,81	białko ogółem	97,50	białko ogółem	94,01	białko ogółem	78,31	białko ogółem	99,94	
g	węglowodany ogółem	299,25	węglowodany ogółem	300,05	węglowodany ogółem	268,98	węglowodany ogółem	233,63	węglowodany ogółem	299,21	
g	w tym: cukry	27,24	w tym: cukry	23,22	w tym: cukry	23,98	w tym: cukry	20,32	w tym: cukry	26,57	
g	tłuszcze ogółem	65,32	tłuszcze ogółem	63,24	tłuszcze ogółem	64,65	tłuszcze ogółem	63,22	tłuszcze ogółem	56,15	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,51	
g	błonnik	36,52	błonnik	32,88	błonnik	41,15	błonnik	41,52	błonnik	35,77	
mg	sód	2568,70	sód	2231,45	sód	2437,78	sód	2247,35	sód	2498,00	

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 27 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane *3/	65g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g		
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Cząstka gruszki	50g		
	5	Jabłko b/sk	50g	Salata	3g	Cząstka gruszki	50g	Salata	3g		
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp (d) B/GLUT +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wegetariański z soczewicą (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g		
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g		
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g		
	5	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g		
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2205,01	wartość energetyczna	2088,64	wartość energetyczna	1926,52	wartość energetyczna	2054,56			
g	białko ogółem	111,30	białko ogółem	104,28	białko ogółem	89,02	białko ogółem	77,92			
g	węglowodany ogółem	298,85	węglowodany ogółem	300,26	węglowodany ogółem	255,65	węglowodany ogółem	318,63			
g	w tym: cukry	27,46	w tym: cukry	22,94	w tym: cukry	23,26	w tym: cukry	27,99			
g	tłuszcze ogółem	70,49	tłuszcze ogółem	59,96	tłuszcze ogółem	69,42	tłuszcze ogółem	60,56			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,34			
g	błonnik	31,98	błonnik	32,87	błonnik	30,70	błonnik	40,34			
mg	sód	2257,41	sód	2195,78	sód	1019,79	sód	2065,58			

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 30 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH					
ŚNIADANIE	I	1	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g		
		2	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g
		3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		4	Cząstka gruszki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
		5	Salata	3g	Chleb baltonowski *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/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		8	Margaryna	10g									Kawa mleczna *1/*7/	250g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g										
		10												
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	2				Paszтет z selera i dyni z pestkami *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni z pestkami *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni z pestkami *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g				
	3													
OBIAD	I	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g		
		2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Makaron (g) *1/+3/	180g		
		3	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Ser biały z jogurtem *7/	120g		
		4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Mus truskawkowy	80g
		5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Kompot wieloowocowy	250g
		6					Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
		7					Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g		
		8												
		9												
		10												
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Pasta warzywna z cukinią *1/+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	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g		
		3	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g
		4	Mandarynka szt.	80g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	80g	Mandarynka szt.	80g	Mandarynka szt.	80g	Mandarynka szt.	80g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb 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	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g									Herbata	250g
		9												
		10												
II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka 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	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	
	2													
	3													
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>														
kcal	wartość energetyczna	2050,69	wartość energetyczna	1974,80	wartość energetyczna	2161,33	wartość energetyczna	2086,43	wartość energetyczna	2049,89				
g	białko ogółem	87,55	białko ogółem	87,76	białko ogółem	95,00	białko ogółem	89,49	białko ogółem	87,48				
g	węglowodany ogółem	311,62	węglowodany ogółem	312,47	węglowodany ogółem	300,09	węglowodany ogółem	288,78	węglowodany ogółem	311,47				
g	w tym: cukry	42,27	w tym: cukry	39,22	w tym: cukry	25,70	w tym: cukry	25,10	w tym: cukry	42,27				
g	tłuszcze ogółem	53,95	tłuszcze ogółem	46,12	tłuszcze ogółem	72,45	tłuszcze ogółem	71,64	tłuszcze ogółem	53,94				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,68				
g	błonnik	28,36	błonnik	26,30	błonnik	47,76	błonnik	46,96	błonnik	28,29				
mg	sód	2571,80	sód	1791,69	sód	2787,67	sód	2724,87	sód	2571,60				

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, 30 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Pasta rybna B/GLUT +1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g		
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Ser biały *7/	60g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Cząstka gruszki	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2					Banan B	160g				
	3										
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *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 koperkowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g		
	2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ /+12/	80g	Makaron (g) *1/+3/	180g		
	3	Ser biały z jogurtem B/B *7/	150g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ryż brązowy	180g	Ser biały z jogurtem *7/	120g		
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Mus truskawkowy	80g		
	5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Bukiet warzyw	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	6					Kompot wieloowocowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
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	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g		
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	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	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	80g	Mandarynka szt.	80g		
	5	Mandarynka szt.	90g	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	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	1987,00	wartość energetyczna	1974,80	wartość energetyczna	2010,08	wartość energetyczna	2032,79			
g	białko ogółem	96,62	białko ogółem	87,76	białko ogółem	97,29	białko ogółem	85,65			
g	węglowodany ogółem	293,68	węglowodany ogółem	312,47	węglowodany ogółem	291,29	węglowodany ogółem	311,20			
g	w tym: cukry	42,02	w tym: cukry	39,22	w tym: cukry	39,62	w tym: cukry	42,03			
g	tłuszcze ogółem	51,88	tłuszcze ogółem	46,12	tłuszcze ogółem	57,09	tłuszcze ogółem	53,01			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,40			
g	błonnik	24,23	błonnik	26,30	błonnik	30,26	błonnik	28,29			
mg	sód	1667,52	sód	1791,69	sód	1433,09	sód	2446,80			

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 31 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Twarożek *7/	60g	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	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g			
	3										
OBIAD	1	Zupa grzybowa z łazankami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa grzybowa z łazankami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grzybowa z łazankami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grzybowa z łazankami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g
	4	Kasza bulgur *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej b/ml	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	6	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	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	Twarożek chudy z pestkami dyni +1/*7/+8/+11/	60g
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2146,42	wartość energetyczna	2098,61	wartość energetyczna	2149,59	wartość energetyczna	1891,24	wartość energetyczna	2154,03	
g	białko ogółem	100,44	białko ogółem	101,35	białko ogółem	107,11	białko ogółem	94,21	białko ogółem	113,65	
g	węglowodany ogółem	305,84	węglowodany ogółem	297,12	węglowodany ogółem	273,01	węglowodany ogółem	235,04	węglowodany ogółem	300,56	
g	w tym: cukry	31,76	w tym: cukry	29,66	w tym: cukry	20,33	w tym: cukry	20,22	w tym: cukry	31,07	
g	tłuszcze ogółem	64,34	tłuszcze ogółem	61,48	tłuszcze ogółem	76,42	tłuszcze ogółem	69,82	tłuszcze ogółem	61,81	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,33	
g	błonnik	39,32	błonnik	27,67	błonnik	40,92	błonnik	41,87	błonnik	39,27	
mg	sód	2234,36	sód	2198,67	sód	2133,71	sód	2179,96	sód	2125,75	

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 31 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNĪADANIE	1	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	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	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Ser żółty	30g	Twarożek *7/	60g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Owsianka z jabłkiem BB *1/*7/	180g			Kefir *7/	200g			
	2									
	3									
OBĪAD	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 ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa grzybowa z łazankami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Kotlet ziemniaczany *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	180g	
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	
	4	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kasza jaglana +1/	180g	Buraczki z jabłkiem	80g	
	6	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Kompot truskawkowy	250g	
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	
	3	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ogórek zielony	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Cząstka jabłka	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2127,81	wartość energetyczna	2098,61	wartość energetyczna	2039,36	wartość energetyczna	2079,39		
g	białko ogółem	105,09	białko ogółem	101,35	białko ogółem	108,14	białko ogółem	82,94		
g	węglowodany ogółem	292,50	węglowodany ogółem	297,12	węglowodany ogółem	263,74	węglowodany ogółem	298,39		
g	w tym: cukry	29,40	w tym: cukry	29,66	w tym: cukry	24,56	w tym: cukry	31,86		
g	łuszczce ogółem	65,79	łuszczce ogółem	61,48	łuszczce ogółem	68,03	łuszczce ogółem	67,54		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,12		
g	błonnik	27,48	błonnik	27,67	błonnik	25,90	błonnik	32,97		
mg	sód	2017,82	sód	2198,67	sód	1047,35	sód	1691,63		

**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.