



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 11 listopada 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
		2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		4	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
		5	Mandarynka szt.	100g	Jabłko b/skórki 1/2 szt.	75g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
		2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD	I	1	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
		2	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
		3	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ryż brązowy C	90g	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
		4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
		5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Brukselka gotowana	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
		6	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g			Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
		5	Kiwi 1/2 szt	45g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Kiwi 1/2 szt	45g	Kiwi 1/2 szt	45g	Kiwi 1/2 szt	45g
		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 C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Herbata	250g							Herbata	250g
		10										
II		1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/c	200g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2095,49	wartość energetyczna	2031,49	wartość energetyczna	1860,39	wartość energetyczna	1867,17	wartość energetyczna	1969,04		
g	białko ogółem	99,82	białko ogółem	94,40	białko ogółem	96,42	białko ogółem	82,86	białko ogółem	100,59		
g	węglowodany ogółem	302,75	węglowodany ogółem	302,41	węglowodany ogółem	246,14	węglowodany ogółem	243,66	węglowodany ogółem	289,13		
g	w tym: cukry	31,08	w tym: cukry	25,63	w tym: cukry	23,36	w tym: cukry	22,81	w tym: cukry	30,83		
g	tłuszcze ogółem	62,16	tłuszcze ogółem	58,27	tłuszcze ogółem	61,10	tłuszcze ogółem	69,76	tłuszcze ogółem	53,73		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,89		
g	błonnik	40,91	błonnik	36,88	błonnik	42,63	błonnik	44,32	błonnik	39,69		
mg	sód	2850,58	sód	2276,43	sód	2623,27	sód	2538,25	sód	2486,92		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 11 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Ser biały *7/	60g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	5	Salata lodowa	7g	Jabłko b/skórki 1/2 szt.	75g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g
	6	Jabłko b/skórki 1/2 szt.	75g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa WEGE +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Kotlety z kaszy z fetą B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	3	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Bruksełka gotowana	120g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Jajko gotowane *3/	65g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	5	Salata lodowa	7g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Kiwi 1/2 szt	45g	Kiwi 1/2 szt	45g
	6	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Herbata	250g					Herbata	250g
	10								
II	1	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2045,09	wartość energetyczna	1984,65	wartość energetyczna	1787,96	wartość energetyczna	1885,95	
g	białko ogółem	108,87	białko ogółem	102,99	białko ogółem	91,09	białko ogółem	80,54	
g	węglowodany ogółem	272,44	węglowodany ogółem	294,93	węglowodany ogółem	256,16	węglowodany ogółem	278,50	
g	w tym: cukry	24,74	w tym: cukry	25,09	w tym: cukry	24,15	w tym: cukry	31,33	
g	tłuszcze ogółem	66,63	tłuszcze ogółem	52,71	tłuszcze ogółem	52,90	tłuszcze ogółem	59,71	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,54	
g	błonnik	34,36	błonnik	36,71	błonnik	32,49	błonnik	44,39	
mg	sód	2139,51	sód	1875,40	sód	1279,14	sód	2570,97	

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

wtorek, 12 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie L +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/skórki	80g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g
		5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Salata	5g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g			
		2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD	I	1	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z mianą *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
		2	Naleśniki ze szpinakiem s. b/ml *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	250g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem s. b/ml *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	250g	Naleśniki ze szpinakiem s. b/ml *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	250g	Naleśniki ze szpinakiem s. b/ml *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	250g
		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	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
		5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g
		6			Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g						
		7			Kompot wiśnia-jabłko	250g						
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		2	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Polędwica sopocka	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
		3	Polędwica sopocka	30g	Pomidor b/sk	50g	Polędwica sopocka	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Pomidor	50g	Salata	5g	Pomidor	50g	Salata	5g	Salata	5g
		5	Salata	5g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Salata	5g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		6	Cząstka pomarańczy	50g	Margaryna	10g	Cząstka pomarańczy	50g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g			Herbata	250g			Herbata	250g
		10	Herbata	250g								
II		1	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	1986,16	wartość energetyczna	2024,36	wartość energetyczna	1862,65	wartość energetyczna	1736,53	wartość energetyczna	1908,54		
g	białko ogółem	85,98	białko ogółem	108,20	białko ogółem	88,02	białko ogółem	78,05	białko ogółem	87,06		
g	węglowodany ogółem	285,16	węglowodany ogółem	297,11	węglowodany ogółem	269,51	węglowodany ogółem	251,50	węglowodany ogółem	285,02		
g	w tym: cukry	27,18	w tym: cukry	23,48	w tym: cukry	25,43	w tym: cukry	24,03	w tym: cukry	27,38		
g	tłuszcze ogółem	62,36	tłuszcze ogółem	52,23	tłuszcze ogółem	56,27	tłuszcze ogółem	54,63	tłuszcze ogółem	53,30		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,81		
g	blonnik	36,08	blonnik	32,90	blonnik	47,84	blonnik	47,03	blonnik	36,06		
mg	sód	1872,43	sód	1880,47	sód	1985,23	sód	1862,38	sód	1774,52		

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, 12 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIĄLKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIAĐANIE	1	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/skórki	80g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
	4	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g		
	5	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	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	Serek wiejski	150g			Serek wiejski	150g				
	2					Banan B	160g				
	3										
OBIAD	1	Zupa koperkowa z mąną *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z mąną *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem s. b/ml *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	250g		
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g		
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g				
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g		
	4	Salata	5g	Salata	5g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	5	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Salata	5g	Salata	5g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	9					Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	10							Herbata	250g		
II	1	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Ciasto drożdżowe *1/*3/*7/	50g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2177,76	wartość energetyczna	2025,96	wartość energetyczna	2046,49	wartość energetyczna	1963,06			
g	białko ogółem	126,74	białko ogółem	109,84	białko ogółem	115,59	białko ogółem	83,46			
g	węglowodany ogółem	302,47	węglowodany ogółem	297,22	węglowodany ogółem	286,65	węglowodany ogółem	284,92			
g	w tym: cukry	23,49	w tym: cukry	23,78	w tym: cukry	38,25	w tym: cukry	26,97			
g	łuszczce ogółem	58,70	łuszczce ogółem	51,63	łuszczce ogółem	58,69	łuszczce ogółem	61,01			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,72			
g	błonnik	33,02	błonnik	32,90	błonnik	38,85	błonnik	36,08			
mg	sód	2451,27	sód	1834,64	sód	1364,90	sód	1898,53			

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 13 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
		2	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g
		3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
		4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		5	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Banan 1/2 szt.	70g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g			
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAŁ		1	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
		2	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł d *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g
		4	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
		5	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Pasta z kaszą a'la papykarz +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		5	Jabłko 1/2	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	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/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Herbata	250g							Herbata	250g
			10									
II		1	Maślanka	150g	Maślanka	150g	Maślanka	150g	Placuszki jaglane +1/*3/	80g	Maślanka	150g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2351,69	wartość energetyczna	2072,83	wartość energetyczna	2247,59	wartość energetyczna	2277,98	wartość energetyczna	2375,84		
g	białko ogółem	105,48	białko ogółem	96,45	białko ogółem	108,29	białko ogółem	106,39	białko ogółem	107,32		
g	węglowodany ogółem	318,58	węglowodany ogółem	311,54	węglowodany ogółem	282,31	węglowodany ogółem	271,64	węglowodany ogółem	324,72		
g	w tym: cukry	29,29	w tym: cukry	26,31	w tym: cukry	17,53	w tym: cukry	20,93	w tym: cukry	29,39		
g	tłuszcze ogółem	78,79	tłuszcze ogółem	55,78	tłuszcze ogółem	81,03	tłuszcze ogółem	89,96	tłuszcze ogółem	77,94		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,37		
g	błonnik	34,81	błonnik	30,95	błonnik	36,81	błonnik	38,85	błonnik	34,91		
mg	sód	2236,21	sód	2042,76	sód	2023,35	sód	2027,20	sód	2229,71		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 13 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
SNIADANIE	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Kielbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g
	6	Banan 1/2 szt.	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
=	1	Owsianka z wiśnią BB *1/*7/	180g			Jogurt owocowy B *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +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	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kopytka z sosem pieczarkowym B *1/*3/*7/	300g
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	5	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Kompot truskawkowy	250g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Pasta z kaszą a'la paprykarz +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta z kaszą a'la paprykarz +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta z kaszą a'la paprykarz +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	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	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	5	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Herbata	250g
	10								
=	1	Maślanka	150g	Maślanka	150g	Maślanka	150g	Maślanka	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2185,32	wartość energetyczna	2037,43	wartość energetyczna	2079,98	wartość energetyczna	2651,68	
g	białko ogółem	109,14	białko ogółem	91,77	białko ogółem	93,70	białko ogółem	85,54	
g	węglowodany ogółem	309,37	węglowodany ogółem	311,96	węglowodany ogółem	277,50	węglowodany ogółem	369,51	
g	w tym: cukry	26,84	w tym: cukry	26,61	w tym: cukry	26,52	w tym: cukry	30,19	
g	tłuszcze ogółem	64,79	tłuszcze ogółem	53,74	tłuszcze ogółem	72,46	tłuszcze ogółem	99,12	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,20	
g	błonnik	31,79	błonnik	30,95	błonnik	26,82	błonnik	38,49	
mg	sód	1903,08	sód	2072,46	sód	1110,27	sód	2003,36	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 14 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Twarożek z warzywami *7/	150g	Twarożek *7/	60g	Twarożek z warzywami *7/	150g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek z warzywami *7/	150g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Dżem	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Kalarepa	50g	Szynka drobiowa *6/	30g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g
		4	Salata	3g	Pomidor b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		5	Cząstka kiwi	50g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1					Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g		
		2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		3										
OBIAŁ		1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
		2	Kotlet z piersi kurczaka s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
		4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Fasolka szparagowa gotowana	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
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
		7			Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g
		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	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Salata	3g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Salata	3g	Salata	3g	Pomidor	50g	Salata	3g	Salata	3g
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		6	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
		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	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		9	Herbata	250g							Herbata	250g
		10										
II		1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2289,86	wartość energetyczna	2009,97	wartość energetyczna	2290,49	wartość energetyczna	2145,43	wartość energetyczna	2016,61		
g	białko ogółem	130,10	białko ogółem	106,97	białko ogółem	132,62	białko ogółem	103,42	białko ogółem	115,08		
g	węglowodany ogółem	326,02	węglowodany ogółem	299,41	węglowodany ogółem	291,78	węglowodany ogółem	272,54	węglowodany ogółem	290,61		
g	w tym: cukry	34,30	w tym: cukry	38,55	w tym: cukry	28,16	w tym: cukry	27,13	w tym: cukry	32,92		
g	tłuszcze ogółem	60,71	tłuszcze ogółem	50,02	tłuszcze ogółem	74,49	tłuszcze ogółem	80,42	tłuszcze ogółem	51,49		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,81		
g	błonnik	42,03	błonnik	34,20	błonnik	46,76	błonnik	47,08	błonnik	38,10		
mg	sód	2187,17	sód	2088,09	sód	2192,89	sód	1947,64	sód	2115,00		

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

czwartek, 14 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Twarożek BB *7/	100g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z warzywami *7/	150g	Twarożek z warzywami *7/	150g	
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasztecik sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata	3g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	
	6	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Serek wiejski	150g			Serek wiejski	150g			
	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 WEGE *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Panierowane kotleciki z brokułów B *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	
	3	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Mizeria z jogurtem *7/	80g	
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g	
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g			
	8									
	9									
	10									
I	1	Pasztecik z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasztecik z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	4	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	5	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko b/s 1/2 szt.	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	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	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	9							Herbata	250g	
	10									
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2228,21	wartość energetyczna	1983,57	wartość energetyczna	2190,57	wartość energetyczna	2384,68		
g	białko ogółem	140,21	białko ogółem	108,83	białko ogółem	123,94	białko ogółem	106,59		
g	węglowodany ogółem	295,55	węglowodany ogółem	299,43	węglowodany ogółem	281,02	węglowodany ogółem	345,68		
g	w tym: cukry	37,92	w tym: cukry	38,55	w tym: cukry	29,10	w tym: cukry	36,00		
g	tłuszcze ogółem	61,83	tłuszcze ogółem	46,94	tłuszcze ogółem	73,56	tłuszcze ogółem	73,90		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,37		
g	błonnik	34,87	błonnik	34,20	błonnik	35,72	błonnik	45,77		
mg	sód	2394,80	sód	2085,69	sód	1598,36	sód	2366,13		

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

piątek, 15 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Ser biały chudy	60g	
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	60g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g						Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10									
II	1			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									
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	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	
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	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	
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
	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/	100g	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	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
	9	Herbata	250g						Herbata	250g
	10									
II	1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	
2										
3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2042,81	wartość energetyczna	1955,59	wartość energetyczna	2084,31	wartość energetyczna	1880,51	wartość energetyczna	1881,73
g	białko ogółem	95,85	białko ogółem	94,62	białko ogółem	103,16	białko ogółem	85,45	białko ogółem	90,41
g	węglowodany ogółem	305,36	węglowodany ogółem	304,18	węglowodany ogółem	275,25	węglowodany ogółem	246,55	węglowodany ogółem	299,06
g	w tym: cukry	44,03	w tym: cukry	34,24	w tym: cukry	24,54	w tym: cukry	23,58	w tym: cukry	42,63
g	tłuszcze ogółem	55,91	tłuszcze ogółem	48,79	tłuszcze ogółem	70,38	tłuszcze ogółem	67,11	tłuszcze ogółem	42,13
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,65
g	błonnik	36,38	błonnik	36,41	błonnik	38,86	błonnik	38,02	błonnik	33,53
mg	sód	2950,92	sód	2161,03	sód	2627,30	sód	2633,27	sód	2580,54

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 15 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Ser biały chudy	60g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEGE *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Ryba pieczona BB +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	200g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g		
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g		
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	9							Herbata	250g		
	10										
II	1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2136,39	wartość energetyczna	1824,21	wartość energetyczna	1851,22	wartość energetyczna	1945,93			
g	białko ogółem	122,06	białko ogółem	91,88	białko ogółem	78,06	białko ogółem	78,57			
g	węglowodany ogółem	313,58	węglowodany ogółem	297,61	węglowodany ogółem	271,46	węglowodany ogółem	298,88			
g	w tym: cukry	34,24	w tym: cukry	32,53	w tym: cukry	36,39	w tym: cukry	42,36			
g	tłuszcze ogółem	52,43	tłuszcze ogółem	37,27	tłuszcze ogółem	56,49	tłuszcze ogółem	54,33			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68			
g	błonnik	36,41	błonnik	33,56	błonnik	26,35	błonnik	34,33			
mg	sód	2401,03	sód	2060,05	sód	1562,58	sód	2361,43			

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

sobota, 16 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/s	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II		1				Pasta z 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				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
		2	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	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	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Ser biały *7/	60g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		3	Kalarepa	50g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g
		4	Jabłko 1/2	75g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
		9										
		10										
II		1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Maślanka	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2160,50	wartość energetyczna	2009,72	wartość energetyczna	2112,30	wartość energetyczna	2009,47	wartość energetyczna	2060,83		
g	białko ogółem	88,26	białko ogółem	93,94	białko ogółem	100,09	białko ogółem	85,50	białko ogółem	89,11		
g	węglowodany ogółem	300,39	węglowodany ogółem	295,90	węglowodany ogółem	271,34	węglowodany ogółem	256,67	węglowodany ogółem	299,34		
g	w tym: cukry	22,44	w tym: cukry	30,09	w tym: cukry	22,22	w tym: cukry	24,90	w tym: cukry	22,34		
g	tłuszcze ogółem	74,65	tłuszcze ogółem	56,79	tłuszcze ogółem	77,00	tłuszcze ogółem	79,39	tłuszcze ogółem	63,57		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,44		
g	błonnik	35,51	błonnik	29,16	błonnik	41,97	błonnik	43,58	błonnik	35,13		
mg	sód	2210,30	sód	2184,19	sód	2342,99	sód	2103,46	sód	2112,03		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 16 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane *3/	65g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Mozarella light *7/	30g	Ogórek zielony	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt b/s	75g	Ogórek zielony	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata	3g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g		
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g		
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g		
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g		
	5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g		
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g		
	5	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2145,22	wartość energetyczna	1931,51	wartość energetyczna	2012,30	wartość energetyczna	2028,50			
g	białko ogółem	104,45	białko ogółem	95,21	białko ogółem	83,59	białko ogółem	76,46			
g	węglowodany ogółem	305,40	węglowodany ogółem	294,18	węglowodany ogółem	276,63	węglowodany ogółem	299,11			
g	w tym: cukry	31,59	w tym: cukry	30,11	w tym: cukry	17,77	w tym: cukry	21,44			
g	tłuszcze ogółem	62,94	tłuszcze ogółem	48,23	tłuszcze ogółem	71,18	tłuszcze ogółem	65,50			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,57			
g	błonnik	29,16	błonnik	29,15	błonnik	28,21	błonnik	34,44			
mg	sód	2324,52	sód	2122,12	sód	1068,90	sód	1865,23			

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, 17 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNADANIE	1	Twarożek waniliowy z brzoskwiniami *7/ 60g	Twarożek waniliowy z brzoskwiniami *7/ 60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/ 60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Ser biały chudy 60g				
	2	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g				
	3	Pomidor 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g				
	4	Gruszka 1/2 szt 75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Gruszka 1/2 szt 75g	Gruszka 1/2 szt 75g	Gruszka 1/2 szt 75g				
	5	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g				
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Margaryna 10g	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	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 60g					
	2			Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
OBIAD	1	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa koperkowa z mianą *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g				
	2	Zapiekanka makaronowa *1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ 200g	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	Surówka z pomidora i cebuli 80g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ 60g				
	4	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane 180g				
	5	Kompot wieloowocowy 250g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z pomidora i cebuli 80g	Surówka z pomidora i cebuli 80g	Surówka z pomidora i cebuli 80g				
	6		Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/ 80g				
	7		Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy 250g				
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g				
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g				
	3	Rzodkiew biała 50g	Pomidor b/sk 50g	Rzodkiew biała 50g	Rzodkiew biała 50g	Rzodkiew biała 50g				
	4	Oliwki czarne 6 szt. 15g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Oliwki czarne 6 szt. 15g	Oliwki czarne 6 szt. 15g	Oliwki czarne 6 szt. 15g				
	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 C *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	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	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g				
	9	Herbata 250g				Herbata 250g				
	10									
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g	Jaglanka z owocami ł +1/*7/ 200g	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g	Jaglanka z owocami b/ml +1/ 200g	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2045,54	wartość energetyczna	2116,38	wartość energetyczna	2016,13	wartość energetyczna	1851,18	wartość energetyczna	2008,72
g	białko ogółem	94,16	białko ogółem	105,20	białko ogółem	107,14	białko ogółem	84,18	białko ogółem	106,65
g	węglowodany ogółem	270,62	węglowodany ogółem	309,69	węglowodany ogółem	242,41	węglowodany ogółem	221,82	węglowodany ogółem	274,38
g	w tym: cukry	21,71	w tym: cukry	22,28	w tym: cukry	17,78	w tym: cukry	17,04	w tym: cukry	19,59
g	łuszcze ogółem	69,12	łuszcze ogółem	58,95	łuszcze ogółem	73,42	łuszcze ogółem	74,29	łuszcze ogółem	59,89
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,33
g	błonnik	29,59	błonnik	36,89	błonnik	36,87	błonnik	37,65	błonnik	34,14
mg	sód	3084,15	sód	2039,74	sód	3044,94	sód	2845,11	sód	2961,43

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

niedziela, 17 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Twarożek waniliowy z brzoskwiniami *7/	60g	Twarożek waniliowy z brzoskwiniami	60g	Twarożek waniliowy z brzoskwiniami *7/	60g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Twarożek waniliowy z brzoskwiniami *7/	60g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo 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	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g
	9							Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa koperkowa z mianą *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z mianą *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony b/glut +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z pomidora i cebuli	80g	Surówka z pomidora i cebuli	80g
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g
	6	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	8								
	9								
	10								
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 b/glut +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g
	5	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	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9							Herbata	250g
	10								
II	1	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2050,68	wartość energetyczna	2047,11	wartość energetyczna	2116,02	wartość energetyczna	2109,22	
g	białko ogółem	105,83	białko ogółem	100,02	białko ogółem	103,03	białko ogółem	86,73	
g	węglowodany ogółem	289,35	węglowodany ogółem	305,51	węglowodany ogółem	271,24	węglowodany ogółem	279,93	
g	w tym: cukry	24,98	w tym: cukry	19,29	w tym: cukry	20,51	w tym: cukry	21,91	
g	łuszczce ogółem	60,42	łuszczce ogółem	56,11	łuszczce ogółem	73,94	łuszczce ogółem	76,32	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,59	
g	błonnik	34,82	błonnik	36,89	błonnik	27,93	błonnik	33,86	
mg	sód	1854,64	sód	2023,26	sód	1922,28	sód	2778,78	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 18 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Banan 1/2 szt.	70g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBİAD	1	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa b/ml *9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g
	2	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Pulpety wieprzowe ł. g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7			Kompot truskawkowy	250g						
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Kiwi 1/2 szt	45g	Jabłko pieczone	150g	Kiwi 1/2 szt	45g	Kiwi 1/2 szt	45g	Kiwi 1/2 szt	45g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
II	1	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2168,13	wartość energetyczna	2212,80	wartość energetyczna	2088,71	wartość energetyczna	1992,56	wartość energetyczna	2138,43	
g	białko ogółem	96,78	białko ogółem	100,40	białko ogółem	99,92	białko ogółem	79,63	białko ogółem	94,08	
g	węglowodany ogółem	328,25	węglowodany ogółem	332,78	węglowodany ogółem	288,56	węglowodany ogółem	272,83	węglowodany ogółem	328,52	
g	w tym: cukry	39,10	w tym: cukry	40,01	w tym: cukry	25,10	w tym: cukry	22,27	w tym: cukry	39,40	
g	tłuszcze ogółem	59,36	tłuszcze ogółem	62,56	tłuszcze ogółem	66,19	tłuszcze ogółem	71,31	tłuszcze ogółem	57,11	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	
g	błonnik	40,53	błonnik	39,14	błonnik	42,14	błonnik	47,44	błonnik	40,53	
mg	sód	2673,90	sód	2163,43	sód	2378,12	sód	2310,21	sód	2404,50	

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, 18 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/	180g			Kisiel	200g		
	2					Banan B	160g		
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g
	2	Pulpety wieprzowe Ł g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Wegetariańskie gołąbki w sosie pieczarkowym B *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	230g
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Kompot truskawkowy	250g
	6	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Kiwi 1/2 szt	45g	Salata	3g	Salata	3g	Kiwi 1/2 szt	45g
	5	Salata	3g	Jabłko pieczone	150g	Kiwi 1/2 szt	45g	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 bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Herbata	250g
	10								
II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2219,60	wartość energetyczna	2125,15	wartość energetyczna	2077,25	wartość energetyczna	2233,10	
g	białko ogółem	103,41	białko ogółem	101,96	białko ogółem	75,13	białko ogółem	83,74	
g	węglowodany ogółem	321,27	węglowodany ogółem	322,99	węglowodany ogółem	328,41	węglowodany ogółem	364,34	
g	w tym: cukry	40,88	w tym: cukry	39,69	w tym: cukry	67,33	w tym: cukry	39,93	
g	tłuszcze ogółem	66,62	tłuszcze ogółem	56,64	tłuszcze ogółem	58,67	tłuszcze ogółem	57,29	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,65	
g	błonnik	36,95	błonnik	38,72	błonnik	31,45	błonnik	48,87	
mg	sód	1976,43	sód	2050,56	sód	1467,54	sód	2994,54	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 19 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Pomidor b/skórki	50g	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Oliwki zielone 6 szt.	15g
	4	Mandarynka szt.	100g	Banan 1/2 szt.	70g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1					Drożdżowe z kruszonką i orzechami *1/*3/+5/*7/*8/+10/+11/	50g	Drożdżowe z kruszonką i orzechami *1/*3/+5/*7/*8/+10/+11/	50g		
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kapusty z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Ryż zapiekany z jabłkami i jogurtem +1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Ryż zapiekany z jabłkami i jogurtem +1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Kompot wieloowocowy	250g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Kompot wieloowocowy	250g
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g			Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g		
	5	Kalafior gotowany	80g			Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g			Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g
	3	Jabłko 1/2 szt.	75g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Pomidor	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
II	1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	Kisiel	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2227,55	wartość energetyczna	1983,73	wartość energetyczna	2281,73	wartość energetyczna	2081,05	wartość energetyczna	2051,67	
g	białko ogółem	87,04	białko ogółem	71,68	białko ogółem	88,48	białko ogółem	78,98	białko ogółem	74,95	
g	węglowodany ogółem	313,64	węglowodany ogółem	345,12	węglowodany ogółem	275,68	węglowodany ogółem	258,90	węglowodany ogółem	338,92	
g	w tym: cukry	38,78	w tym: cukry	48,87	w tym: cukry	29,33	w tym: cukry	28,12	w tym: cukry	47,81	
g	tłuszcze ogółem	75,68	tłuszcze ogółem	42,72	tłuszcze ogółem	96,85	tłuszcze ogółem	86,19	tłuszcze ogółem	50,56	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,99	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,85	
g	błonnik	34,72	błonnik	33,19	błonnik	34,98	błonnik	34,12	błonnik	34,38	
mg	sód	3419,95	sód	1875,36	sód	3460,84	sód	3300,68	sód	3081,21	

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

wtorek, 19 listopad 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Oliwki zielone 6 szt.	15g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g
	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/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	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	Koktajl z borówką amerykańską *7/	200g			Koktajl z borówką amerykańską *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryż zapiekany z jabłkami i jogurtem BB +1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	Ryż zapiekany z jabłkami i jogurtem +1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	Ryż zapiekany z jabłkami i jogurtem +1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Ziemniaki gotowane	180g
	4							Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g
	5							Kalafior gotowany	80g
	6							Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I	1	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Ser biały *7/	60g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Jajko gotowane *3/	65g	Pomidor b/sk	50g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pomidor	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Pomidor	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata	3g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Margaryna	10g	Salata	3g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Herbata	250g			Herbata	250g	Herbata	250g
	10								
II	1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2317,43	wartość energetyczna	1983,73	wartość energetyczna	1907,47	wartość energetyczna	2323,05	
g	białko ogółem	105,06	białko ogółem	71,68	białko ogółem	81,67	białko ogółem	88,39	
g	węglowodany ogółem	363,61	węglowodany ogółem	345,12	węglowodany ogółem	301,76	węglowodany ogółem	315,22	
g	w tym: cukry	54,86	w tym: cukry	48,87	w tym: cukry	56,95	w tym: cukry	38,49	
g	tłuszcze ogółem	56,77	tłuszcze ogółem	42,72	tłuszcze ogółem	47,56	tłuszcze ogółem	84,79	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,95	
g	błonnik	33,55	błonnik	33,19	błonnik	23,99	błonnik	35,52	
mg	sód	2105,54	sód	1875,36	sód	1674,06	sód	3171,81	

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, 20 listopad 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH						
I SNIADANIE	1	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Gruszka 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak *1/	180g
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka b/ml	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Papryka czerwona	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
=	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka caprese *7/	100g	Salatka caprese b/ml	100g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1981,00	wartość energetyczna	1885,10	wartość energetyczna	1959,65	wartość energetyczna	1904,73	wartość energetyczna	1904,60	
g	białko ogółem	109,58	białko ogółem	106,17	białko ogółem	114,68	białko ogółem	102,65	białko ogółem	107,76	
g	węglowodany ogółem	260,14	węglowodany ogółem	250,27	węglowodany ogółem	228,59	węglowodany ogółem	212,58	węglowodany ogółem	260,16	
g	w tym: cukry	21,45	w tym: cukry	17,72	w tym: cukry	17,34	w tym: cukry	17,20	w tym: cukry	21,46	
g	tłuszcze ogółem	61,40	tłuszcze ogółem	57,95	tłuszcze ogółem	70,19	tłuszcze ogółem	76,62	tłuszcze ogółem	54,44	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,86	
g	błonnik	32,43	błonnik	30,40	błonnik	34,17	błonnik	35,61	błonnik	32,58	
mg	sód	2146,34	sód	1980,93	sód	2076,64	sód	3125,42	sód	2100,48	

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, 20 listopad 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA	WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA							
I SNIAĐANIE	1	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z koperkiem i natką +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g		
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
	4	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g		
	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 bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka p. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet z buraka *1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	160g		
	3	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Kasza pęczak *1/	180g		
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi i jabłka	80g		
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g		
	6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Mozarella light *7/	30g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Salata	3g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g		
	5	Margaryna	10g	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8			Herbata	250g			Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1949,45	wartość energetyczna	1874,03	wartość energetyczna	1907,57	wartość energetyczna	2121,57			
g	białko ogółem	115,19	białko ogółem	110,50	białko ogółem	95,12	białko ogółem	79,61			
g	węglowodany ogółem	249,16	węglowodany ogółem	264,03	węglowodany ogółem	234,24	węglowodany ogółem	297,85			
g	w tym: cukry	21,97	w tym: cukry	18,18	w tym: cukry	27,44	w tym: cukry	28,33			
g	tłuszcze ogółem	61,73	tłuszcze ogółem	48,62	tłuszcze ogółem	71,46	tłuszcze ogółem	74,69			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,09			
g	błonnik	29,86	błonnik	30,13	błonnik	23,59	błonnik	37,89			
mg	sód	1948,66	sód	2022,50	sód	1258,11	sód	1896,20			

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