



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 21 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I ŚNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	60g
	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	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Rzodkiewka	25g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Kiełki rzodkiewki	3g
	6	Kiełki rzodkiewki	3g	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki rzodkiewki	3g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kiełki rzodkiewki	3g	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				Koktajl truskawkowy b/c *7/	200g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *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	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6			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
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna Ł *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g
	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	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2041,77	wartość energetyczna	1944,38	wartość energetyczna	2033,75	wartość energetyczna	2052,66	wartość energetyczna	1971,51	
g	białko ogółem	98,02	białko ogółem	101,13	białko ogółem	106,20	białko ogółem	98,15	białko ogółem	110,51	
g	węglowodany ogółem	268,66	węglowodany ogółem	274,70	węglowodany ogółem	259,39	węglowodany ogółem	273,91	węglowodany ogółem	281,32	
g	w tym: cukry	23,16	w tym: cukry	20,94	w tym: cukry	16,09	w tym: cukry	15,28	w tym: cukry	25,51	
g	tłuszcze ogółem	69,07	tłuszcze ogółem	54,76	tłuszcze ogółem	68,46	tłuszcze ogółem	68,65	tłuszcze ogółem	51,17	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,81	
g	błonnik	31,54	błonnik	29,83	błonnik	35,64	błonnik	41,93	błonnik	34,41	
mg	sód	2365,87	sód	2173,52	sód	2161,26	sód	2066,30	sód	2337,46	

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 21 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane *3/ 65g	Twarożek chudy *7/ 60g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 80g			
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Twarożek chudy *7/ 60g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g			
	3	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g			
	4	Pomidor b/sk 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g			
	5	Cząstka pomarańczy 50g	Kiełki słonecznika 3g	Kiełki rzodkiewki 3g	Cząstka pomarańczy 50g			
	6	Kiełki słonecznika 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Kiełki rzodkiewki 3g			
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	8	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g			Margaryna 10g			
	10				Kawa mleczna *1/*7/ 250g			
II	1	Koktajl truskawkowy *7/ 200g		Koktajl truskawkowy *7/ 200g				
	2	Banan 150g						
	3							
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ 1/+12/ 400g	Zupa fasolowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ 1/+12/ 400g			
	2	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 100g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ 250g			
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy B/GLUT +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g			
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/ 80g			
	5	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/ 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							
I KOLACJA	1	Pasta rybna Ł *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Pasta rybna Ł *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Pasta rybna B/GL +1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g			
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	Ser żółty *7/ 30g			
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g			
	4	Cząstka jabłka dusz 50g	Cząstka jabłka dusz 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g			
	5	Kapusta pekińska 10g	Kapusta pekińska 10g	Kapusta pekińska 10g	Kapusta pekińska 10g			
	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	Galaretka jogurtowa z owocami *7/ 165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/ 165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/ 165g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ 150g			
	2							
	3							
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>								
kcal	wartość energetyczna	2112,98	wartość energetyczna	1931,26	wartość energetyczna	1986,49	wartość energetyczna	2271,70
g	białko ogółem	115,80	białko ogółem	107,05	białko ogółem	114,02	białko ogółem	104,35
g	węglowodany ogółem	287,53	węglowodany ogółem	273,66	węglowodany ogółem	263,91	węglowodany ogółem	318,46
g	w tym: cukry	40,91	w tym: cukry	20,46	w tym: cukry	22,84	w tym: cukry	23,28
g	tłuszcze ogółem	61,82	tłuszcze ogółem	51,07	tłuszcze ogółem	58,61	tłuszcze ogółem	71,86
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,09
g	błonnik	29,91	błonnik	29,82	błonnik	27,59	błonnik	40,22
mg	sód	2080,82	sód	2125,24	sód	1139,98	sód	2119,62

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, 22 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH				
SNIADANIE	I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy z pestkami dyni +1/*7/+8/+11/	60g	
		2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	
		3	Ogórek zielony	50g	Kapusta pekińska	10g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	
		4	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		5	Kapusta pekińska	10g	Banan	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10											
	II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Szab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g				
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
		3											
OBIAŁ		1	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
		2	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) ł *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 jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g	
		4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	
		5	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
		7											
		8											
		9											
		10											
KOLACJA		1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	
		3	Papryka zielona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	
		4	Mandarynka	100g	Mandarynka	100g	Mandarynka	100g	Mandarynka	100g	Mandarynka	100g	
		5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	
		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	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Kefir *7/	200g
			2										
			3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>													
kcal	wartość energetyczna	2015,31	wartość energetyczna	2129,51	wartość energetyczna	2058,48	wartość energetyczna	1850,03	wartość energetyczna	2040,81			
g	białko ogółem	101,90	białko ogółem	101,92	białko ogółem	109,37	białko ogółem	85,44	białko ogółem	108,14			
g	węglowodany ogółem	280,98	węglowodany ogółem	317,58	węglowodany ogółem	254,43	węglowodany ogółem	216,60	węglowodany ogółem	281,71			
g	w tym: cukry	27,96	w tym: cukry	34,27	w tym: cukry	22,35	w tym: cukry	21,88	w tym: cukry	27,76			
g	tłuszcze ogółem	60,33	tłuszcze ogółem	58,27	tłuszcze ogółem	72,88	tłuszcze ogółem	76,10	tłuszcze ogółem	60,34			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,85			
g	błonnik	36,40	błonnik	36,56	błonnik	39,31	błonnik	39,77	błonnik	36,97			
mg	sól	2678,80	sól	2098,82	sól	2641,26	sól	2582,27	sól	2359,90			

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 22 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami i pestkami dyni +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	100g		
	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	Ogórek zielony	50g		
	3	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Ogórek zielony	50g	Pomidor	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Kapusta pekińska	10g		
	5	Banan	50g	Banan	50g	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	9										
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAŁ	1	Zupa ryżanka 1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa ryżanka 1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ +12/	400g	Zupa ogórkowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ +12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ +11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ +11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką b/gl (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Cukinia faszerowana wegetariańska B +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ +12/	300g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g		
	4	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ /+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ /+11/+12/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	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	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta z zielonego grozdku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g		
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g		
	4	Mandarynka	100g	Mandarynka	100g	Mandarynka	100g	Mandarynka	100g		
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g		
	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	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g		
	2					Jabłko 1 szt.	150g				
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2103,41	wartość energetyczna	2117,71	wartość energetyczna	1999,99	wartość energetyczna	1947,13			
g	białko ogółem	108,16	białko ogółem	106,97	białko ogółem	105,43	białko ogółem	89,21			
g	węglowodany ogółem	298,35	węglowodany ogółem	317,07	węglowodany ogółem	263,50	węglowodany ogółem	278,90			
g	w tym: cukry	36,97	w tym: cukry	33,97	w tym: cukry	22,30	w tym: cukry	28,28			
g	tłuszcze ogółem	61,15	tłuszcze ogółem	54,93	tłuszcze ogółem	66,10	tłuszcze ogółem	59,72			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,53			
g	błonnik	34,49	błonnik	36,59	błonnik	32,00	błonnik	37,06			
mg	sód	1926,92	sód	1784,17	sód	1300,74	sód	2598,35			

**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: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 23 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Pomidor	50g
	4	Papryka mix	50g	Cząstka jabłka	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Ogórek kiszony	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1					Maślanka	200g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	3										
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 B/ML *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 B/ML *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	90g
	3	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g
	4	Ryż brązowy	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy	180g
	5	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z marchwi z olejem	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy B/C	250g	Kompot truskawkowy B/C	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Sałatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	120g	Mozarella light *7/	30g
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
	3	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Rzodkiewka	25g	Cząstka pomarańczy	50g
	4	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Rzodkiewka	25g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2226,34	wartość energetyczna	2088,71	wartość energetyczna	1946,44	wartość energetyczna	2008,26	wartość energetyczna	2164,04	
g	białko ogółem	113,75	białko ogółem	106,56	białko ogółem	111,44	białko ogółem	95,94	białko ogółem	110,77	
g	węglowodany ogółem	298,36	węglowodany ogółem	303,50	węglowodany ogółem	236,33	węglowodany ogółem	246,45	węglowodany ogółem	298,08	
g	w tym: cukry	27,16	w tym: cukry	26,99	w tym: cukry	14,38	w tym: cukry	19,75	w tym: cukry	27,47	
g	tłuszcze ogółem	69,45	tłuszcze ogółem	55,64	tłuszcze ogółem	65,10	tłuszcze ogółem	75,83	tłuszcze ogółem	63,87	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,24	
g	błonnik	33,02	błonnik	28,79	błonnik	30,03	błonnik	36,96	błonnik	32,74	
mg	sód	2527,63	sód	1928,68	sód	2278,53	sód	2451,91	sód	2257,87	

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 23 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIA DANIE	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/ +11/+12/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g		
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Pomidor	50g	Papryka mix	50g		
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Ryż brązowy	180g		
	3	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Curry z ciecierzycy B +1/+3/+5/*6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	250g		
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy	180g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g		
	5	Surówka z marchwi z olejem	80g	Surówka z marchwi z olejem	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g		
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Polędwica sopocka	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	2	Polędwica sopocka	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g		
	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	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2005,51	wartość energetyczna	2088,71	wartość energetyczna	2112,04	wartość energetyczna	2245,29			
g	białko ogółem	108,44	białko ogółem	106,56	białko ogółem	109,85	białko ogółem	87,83			
g	węglowodany ogółem	280,26	węglowodany ogółem	303,50	węglowodany ogółem	278,73	węglowodany ogółem	332,41			
g	w tym: cukry	26,09	w tym: cukry	26,99	w tym: cukry	22,05	w tym: cukry	32,45			
g	tłuszcze ogółem	55,86	tłuszcze ogółem	55,64	tłuszcze ogółem	67,21	tłuszcze ogółem	70,69			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,53			
g	błonnik	26,27	błonnik	28,79	błonnik	25,90	błonnik	41,95			
mg	sód	1793,08	sód	1928,68	sód	1193,13	sód	2299,10			

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: (q) - 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, 24 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I ŚNIADANIE	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11 /	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11 /	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11 /	60g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	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	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	70g
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Ogórek świeży	50g	Banan	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka ze śliwką *1/*7/+8/+11/	180g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g			
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	3										
OBIAD	1	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/*9/+10/+11/+ 12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/*9/+10/+11/+ 12/	400g
	2	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	50g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
	6	Brokuł gotowany	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	70g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna z olejem +3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2050,24	wartość energetyczna	2000,06	wartość energetyczna	2090,99	wartość energetyczna	1898,59	wartość energetyczna	2025,84	
g	białko ogółem	88,94	białko ogółem	87,16	białko ogółem	94,19	białko ogółem	80,61	białko ogółem	85,18	
g	węglowodany ogółem	294,25	węglowodany ogółem	297,29	węglowodany ogółem	277,13	węglowodany ogółem	254,86	węglowodany ogółem	319,08	
g	w tym: cukry	25,57	w tym: cukry	33,05	w tym: cukry	29,23	w tym: cukry	33,94	w tym: cukry	32,28	
g	tłuszcze ogółem	62,81	tłuszcze ogółem	57,72	tłuszcze ogółem	72,26	tłuszcze ogółem	69,04	tłuszcze ogółem	52,98	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,15	
g	błonnik	31,40	błonnik	30,45	błonnik	34,75	błonnik	42,13	błonnik	37,94	
mg	sód	2358,74	sód	2236,16	sód	2349,71	sód	2611,18	sód	2330,03	

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. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 24 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIA DANIE	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11 /	60g	Ser biały chudy	60g	Pasta z jaja z natką b/gł +1/*3/+6/+8/+10/+11/	50g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11 /	60g		
	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 biały chudy	60g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g		
	4	Banan	50g	Banan	50g	Ogórek świeży	50g	Kapusta pekińska	10g		
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Ogórek świeży	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	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g				
	2										
	3										
OBIA D	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	400g	Barszcz ukraiński WEG +1/+6/+7/+9/+10/+11/+ 12/	400g		
	2	Klopsik z ryby 2p (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	200g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g		
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	60g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	50g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej 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	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	70g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g		
	2	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	70g	Szynka prasowana wieprzowa *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	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g		
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g		
	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	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2					Mandarynka szt.	100g				
	3										

## DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2086,93	wartość energetyczna	1938,19	wartość energetyczna	2028,61	wartość energetyczna	2109,79
g	białko ogółem	111,49	białko ogółem	91,72	białko ogółem	87,51	białko ogółem	88,40
g	węglowodany ogółem	281,41	węglowodany ogółem	295,85	węglowodany ogółem	275,29	węglowodany ogółem	298,08
g	w tym: cukry	36,89	w tym: cukry	32,95	w tym: cukry	29,21	w tym: cukry	25,31
g	tłuszcze ogółem	63,70	tłuszcze ogółem	49,49	tłuszcze ogółem	70,19	tłuszcze ogółem	67,66
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,33
g	błonnik	28,74	błonnik	30,22	błonnik	26,82	błonnik	32,21
mg	sód	2190,04	sód	2124,72	sód	996,10	sód	1873,55

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, (qr) - 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, 25 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
	4	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor	50g
	5	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Jabłko duszone	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	6	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Kapusta pekińska	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Margaryna	10g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
II	1				Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g
	3	Makaron razowy *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron razowy *1/+3/	180g
	4	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa b/jaj z olejem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Szynkowa drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Szynkowa drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Szynkowa drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Szynkowa drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Szynkowa drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Papryka zielona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Rzodkiewka	25g	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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 maślanie z truskawką	200g	Koktajl na maślanie z truskawką	200g	Koktajl na maślanie z truskawką b/c	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanie z truskawką	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2152,28	wartość energetyczna	2088,86	wartość energetyczna	1991,34	wartość energetyczna	1938,19	wartość energetyczna	2064,38	
g	białko ogółem	101,94	białko ogółem	97,79	białko ogółem	99,69	białko ogółem	78,39	białko ogółem	99,80	
g	węglowodany ogółem	300,47	węglowodany ogółem	307,12	węglowodany ogółem	246,59	węglowodany ogółem	236,63	węglowodany ogółem	300,31	
g	w tym: cukry	41,26	w tym: cukry	36,08	w tym: cukry	19,56	w tym: cukry	25,34	w tym: cukry	41,28	
g	tłuszcze ogółem	65,64	tłuszcze ogółem	60,55	tłuszcze ogółem	72,53	tłuszcze ogółem	80,86	tłuszcze ogółem	56,88	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,48	
g	błonnik	37,56	błonnik	34,65	błonnik	40,59	błonnik	42,17	błonnik	37,56	
mg	sód	2650,82	sód	2197,03	sód	2527,54	sód	2510,99	sód	2617,09	

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 25 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNİADANIE	1	Ser biały *7/	100g	Mozarella light *7/	30g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pomidor	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko duszone	50g	Pomidor	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	5	Jabłko duszone	50g	Kapusta pekińska	10g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Kapusta pekińska	10g
	6	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Ser biały *7/	60g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10			Dżem	30g				
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2					Jabłko 1 szt.	150g		
	3								
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	400g
	2	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ +11/+12/	150g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	80g	Gulasz z indyka B/GL (d) +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ +11/+12/	150g	Gulasz wegetariański z soczewicą (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ +11/+12/	150g
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Makaron razowy *1/+3/	180g
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10 /+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10 /+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10 /+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10 /+11/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g
	2	Szynkowa drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Szynkowa drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2084,46	wartość energetyczna	2080,71	wartość energetyczna	2006,80	wartość energetyczna	2096,88	
g	białko ogółem	107,15	białko ogółem	119,58	białko ogółem	91,00	białko ogółem	91,33	
g	węglowodany ogółem	285,36	węglowodany ogółem	298,88	węglowodany ogółem	282,85	węglowodany ogółem	318,97	
g	w tym: cukry	35,18	w tym: cukry	35,13	w tym: cukry	35,64	w tym: cukry	41,29	
g	tłuszcze ogółem	65,65	tłuszcze ogółem	52,92	tłuszcze ogółem	66,50	tłuszcze ogółem	56,43	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,57	
g	błonnik	32,13	błonnik	33,11	błonnik	34,91	błonnik	40,23	
mg	sól	2035,03	sól	1797,00	sól	1273,75	sól	2052,84	

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 26 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚCÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	3	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Kapusta pekińska	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Kapusta pekińska	10g
	7	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	8	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
	9										
	10										
II	1					Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g		
	2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	3					Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g		
OBIAD	1	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet schabowy (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Pomidor	50g	Banan	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Salatka z pieczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2273,82	wartość energetyczna	2121,27	wartość energetyczna	1953,11	wartość energetyczna	1848,70	wartość energetyczna	1981,81	
g	białko ogółem	110,07	białko ogółem	110,32	białko ogółem	112,91	białko ogółem	98,94	białko ogółem	104,22	
g	węglowodany ogółem	285,77	węglowodany ogółem	296,05	węglowodany ogółem	229,43	węglowodany ogółem	219,73	węglowodany ogółem	272,48	
g	w tym: cukry	24,89	w tym: cukry	31,68	w tym: cukry	14,76	w tym: cukry	13,88	w tym: cukry	24,36	
g	tłuszcze ogółem	82,44	tłuszcze ogółem	60,89	tłuszcze ogółem	68,25	tłuszcze ogółem	68,21	tłuszcze ogółem	57,82	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,57	
g	błonnik	31,02	błonnik	28,73	błonnik	31,20	błonnik	33,88	błonnik	30,64	
mg	sód	2514,03	sód	1754,66	sód	2416,11	sód	2314,11	sód	2104,70	

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 26 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka got	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kapusta pekińska	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g	Kapusta pekińska	10g
	8					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 z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Kotlet jajeczny (p) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem *7/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g
	2					Banan	150g		
	3								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2055,57	wartość energetyczna	2021,15	wartość energetyczna	2032,41	wartość energetyczna	2024,57	
g	białko ogółem	110,95	białko ogółem	104,95	białko ogółem	107,47	białko ogółem	88,06	
g	węglowodany ogółem	275,71	węglowodany ogółem	293,65	węglowodany ogółem	277,90	węglowodany ogółem	280,76	
g	w tym: cukry	34,38	w tym: cukry	31,67	w tym: cukry	37,90	w tym: cukry	23,83	
g	tłuszcze ogółem	62,36	tłuszcze ogółem	53,09	tłuszcze ogółem	59,93	tłuszcze ogółem	65,79	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,34	
g	błonnik	26,66	błonnik	28,70	błonnik	24,82	błonnik	30,37	
mg	sól	1569,56	sól	1731,49	sól	1322,57	sól	2329,28	

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 27 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	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	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Kiełki słonecznika	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Kiełki słonecznika	3g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	60g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g
	4	Kasza bulgur *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
	5	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii b/ml	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g
	6	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy z pestkami dyni +1/*7/+8/+11/	60g
	2	Sos jogurtowo-ziółowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Sos jogurtowo-ziółowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Szynka drobiowa *6/	30g	Sos jogurtowo-ziółowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	4	Ogórek świeży	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Rzodkiewka	25g	Cząstka jabłka	50g
	5	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Rzodkiewka	25g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	10	Herbata	250g								
II	1	Koktajl na maślanec owocowy *1/	200g	Koktajl na maślanec owocowy *1/	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/cuk *1/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Koktajl na maślanec owocowy *1/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2076,22	wartość energetyczna	2063,02	wartość energetyczna	2055,32	wartość energetyczna	1952,19	wartość energetyczna	2036,40	
g	białko ogółem	101,30	białko ogółem	97,58	białko ogółem	107,36	białko ogółem	98,42	białko ogółem	119,25	
g	węglowodany ogółem	307,27	węglowodany ogółem	309,99	węglowodany ogółem	275,86	węglowodany ogółem	239,03	węglowodany ogółem	300,97	
g	w tym: cukry	32,35	w tym: cukry	31,64	w tym: cukry	22,05	w tym: cukry	21,13	w tym: cukry	31,66	
g	tłuszcze ogółem	57,72	tłuszcze ogółem	55,79	tłuszcze ogółem	66,76	tłuszcze ogółem	74,77	tłuszcze ogółem	48,22	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,75	
g	błonnik	43,01	błonnik	33,79	błonnik	44,57	błonnik	44,38	błonnik	42,79	
mg	sód	2128,87	sód	2085,85	sód	2029,60	sód	2045,82	sód	2004,01	

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (q) - 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, 27 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	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	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Kielki słonecznika	3g	Kielki słonecznika	3g	Kielki słonecznika	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Kielki słonecznika	3g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/	180g			Serek homogenizowany	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEG +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+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 jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy b/gl +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g		
	4	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g		
	5	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Buraczki z jabłkiem	80g		
	6	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8										
	9										
	10										
I	1	Jajko gotowane *3/	65g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
	3	Szynka drobiowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g		
	5	Cząstka jabłka dusz	50g	Kapusta pekińska	10g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	6	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	9	Herbata	250g			Herbata	250g	Margaryna	10g		
	10							Herbata	250g		
II	1	Koktajl na maślanecie owocowy *1/	200g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/	200g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/	200g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2122,07	wartość energetyczna	2009,63	wartość energetyczna	2068,40	wartość energetyczna	2019,85			
g	białko ogółem	105,45	białko ogółem	114,45	białko ogółem	121,39	białko ogółem	91,39			
g	węglowodany ogółem	301,68	węglowodany ogółem	303,15	węglowodany ogółem	262,44	węglowodany ogółem	282,73			
g	w tym: cukry	27,66	w tym: cukry	30,88	w tym: cukry	25,34	w tym: cukry	33,09			
g	tłuszcze ogółem	63,23	tłuszcze ogółem	45,34	tłuszcze ogółem	61,93	tłuszcze ogółem	68,01			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,86			
g	błonnik	33,66	błonnik	33,23	błonnik	28,29	błonnik	39,70			
mg	sód	1950,32	sód	2004,76	sód	716,36	sód	2395,04			

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 28 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie ł +1/+3/*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	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk dusz	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z konc.pomid. ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	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	Makaron (g) *1/+3/	180g
	3	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ser biały z jogurtem *7/	120g
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Mus truskawkowy	80g
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany al dente	80g	Brokuł gotowany al dente	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	6					Kompot wiśnia-jabłko b/cuk	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/cuk	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g
	2	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	1968,91	wartość energetyczna	1902,21	wartość energetyczna	1964,29	wartość energetyczna	1874,70	wartość energetyczna	1972,31	
g	białko ogółem	92,44	białko ogółem	89,28	białko ogółem	111,79	białko ogółem	99,29	białko ogółem	96,91	
g	węglowodany ogółem	303,78	węglowodany ogółem	301,50	węglowodany ogółem	261,26	węglowodany ogółem	252,30	węglowodany ogółem	306,24	
g	w tym: cukry	34,94	w tym: cukry	33,34	w tym: cukry	17,80	w tym: cukry	18,85	w tym: cukry	36,16	
g	tłuszcze ogółem	46,40	tłuszcze ogółem	42,41	tłuszcze ogółem	58,83	tłuszcze ogółem	60,34	tłuszcze ogółem	44,51	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,35	
g	błonnik	27,48	błonnik	25,14	błonnik	39,40	błonnik	43,75	błonnik	29,56	
mg	sód	2124,09	sód	1801,90	sód	2436,17	sód	2301,34	sód	1850,11	

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: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 28 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
SNIA DANIE I	1	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/* 10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/* 10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/ +11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/ +11/+12/	150g	
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	
	3	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pomidor b/sk dusz	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Pomidor b/sk dusz	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	
	6	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g			
	2									
	3									
OBIA D I	1	Zupa jarzynowa z konc.pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z konc.pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	400g	
	2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	80g	Makaron (g) *1/+3/	180g	
	3	Ser biały z jogurtem *7/	150g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ziemiaki gotowane	180g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Mus truskawkowy	80g	
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany al dente	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	6					Kompot wiśnia-jabłko	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
KOLACJA I	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	70g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	
	2	Kielbasa 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	Ser żółty *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	4	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Kapusta pekińska	10g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	1985,07	wartość energetyczna	1911,72	wartość energetyczna	1863,92	wartość energetyczna	2006,11		
g	białko ogółem	105,35	białko ogółem	93,73	białko ogółem	103,76	białko ogółem	96,73		
g	węglowodany ogółem	287,53	węglowodany ogółem	301,27	węglowodany ogółem	263,13	węglowodany ogółem	303,39		
g	w tym: cukry	32,84	w tym: cukry	33,04	w tym: cukry	17,86	w tym: cukry	34,64		
g	tłuszcze ogółem	50,65	tłuszcze ogółem	41,60	tłuszcze ogółem	50,29	tłuszcze ogółem	48,86		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,51		
g	błonnik	22,75	błonnik	25,24	błonnik	25,99	błonnik	27,48		
mg	sód	1671,88	sód	1489,33	sód	1143,60	sód	2058,99		

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 29 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I ŚNIADANIE	1	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy ze szczypiorkiem *7/	60g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Dżem	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Ogórek świeży	50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Cząstka pomarańczy	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kapusta pekińska	10g	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				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g			
	3										
OBIAD	1	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Ziemniaki gotowane	180g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	4	Surówka z białej kapusty	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	5	Marchewka z groszkiem gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Surówka z białej kapusty	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Marchewka z groszkiem gotowana	80g
	7									Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Papryka zielona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
	4	Pomidor	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2123,16	wartość energetyczna	2041,03	wartość energetyczna	2205,28	wartość energetyczna	1969,47	wartość energetyczna	2037,36	
g	białko ogółem	121,55	białko ogółem	109,18	białko ogółem	127,15	białko ogółem	105,59	białko ogółem	119,33	
g	węglowodany ogółem	286,01	węglowodany ogółem	286,50	węglowodany ogółem	274,51	węglowodany ogółem	242,94	węglowodany ogółem	292,28	
g	w tym: cukry	22,17	w tym: cukry	33,91	w tym: cukry	17,22	w tym: cukry	16,86	w tym: cukry	23,20	
g	tłuszcze ogółem	61,33	tłuszcze ogółem	57,88	tłuszcze ogółem	73,41	tłuszcze ogółem	69,99	tłuszcze ogółem	50,21	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,84	
g	błonnik	37,23	błonnik	32,13	błonnik	42,45	błonnik	42,07	błonnik	38,18	
mg	sód	2183,03	sód	2200,15	sód	2100,41	sód	2150,22	sód	2031,43	

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: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - 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, 29 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Twarożek *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Owsianka z wiśnią B/B *1/*7/	180g			Kisiel	200g		
	2					Banan B	200g		
	3								
OBIAŁ	1	Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g	Kotlety z buraka B *1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	160g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z cukinii z koprem	80g	Surówka z cukinii z koprem	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	120g
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka z groszkiem gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+1 1/+12/	70g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	80g
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	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	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
2									
3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2083,29	wartość energetyczna	2032,24	wartość energetyczna	2204,67	wartość energetyczna	2179,43	
g	białko ogółem	113,57	białko ogółem	110,51	białko ogółem	109,05	białko ogółem	89,73	
g	węglowodany ogółem	285,13	węglowodany ogółem	289,76	węglowodany ogółem	297,56	węglowodany ogółem	321,73	
g	w tym: cukry	33,49	w tym: cukry	33,74	w tym: cukry	51,78	w tym: cukry	28,63	
g	tłuszcze ogółem	62,27	tłuszcze ogółem	55,43	tłuszcze ogółem	70,44	tłuszcze ogółem	66,67	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,45	
g	błonnik	32,77	błonnik	33,31	błonnik	30,00	błonnik	40,87	
mg	sód	2034,12	sód	2213,92	sód	1045,97	sód	2539,08	

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, (qr) - 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, 30 listopad 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Ser żółty *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Oliwki czarne	15g	Banan	50g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	5	Bukiet warzyw	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Jabłko pieczone z dżemem	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z olejem *1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Kapusta pekińska	10g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	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	Herbata	250g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g			Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Pomarańcza z pestkami dyni +1/+8/+11/	120g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2162,07	wartość energetyczna	1961,20	wartość energetyczna	2085,34	wartość energetyczna	1969,61	wartość energetyczna	2063,50	
g	białko ogółem	101,32	białko ogółem	93,14	białko ogółem	104,77	białko ogółem	90,69	białko ogółem	98,56	
g	węglowodany ogółem	306,57	węglowodany ogółem	302,60	węglowodany ogółem	269,84	węglowodany ogółem	265,27	węglowodany ogółem	303,45	
g	w tym: cukry	24,22	w tym: cukry	36,17	w tym: cukry	17,96	w tym: cukry	21,49	w tym: cukry	25,13	
g	tłuszcze ogółem	65,13	tłuszcze ogółem	48,82	tłuszcze ogółem	69,67	tłuszcze ogółem	66,58	tłuszcze ogółem	56,43	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	
g	błonnik	37,19	błonnik	33,33	błonnik	37,99	błonnik	44,14	błonnik	36,42	
mg	sód	3195,00	sód	1989,13	sód	2868,96	sód	2796,97	sód	2897,77	

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (b) - 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, 30 listopad 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIANSKA ELIMINACYJNA		
SNIADANIE	1	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
	2	Mozarella light *7/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g
	5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami B/GL (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz warzywny wegetariański (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	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
	5	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Jabłko pieczone z dżemem	150g	Jabłko pieczone z dżemem	150g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Sałátka makaronowa *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Twarożek *7/	60g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Cząstka jabłka	50g
	5	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Kapusta pekińska	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Herbata	250g			Jabłko 1 szt.	150g	Margaryna	10g
	9							Herbata	250g
	10								
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g
	2								
	3								

## DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2031,25	wartość energetyczna	1961,20	wartość energetyczna	1908,13	wartość energetyczna	2217,69
g	białko ogółem	111,26	białko ogółem	93,14	białko ogółem	102,36	białko ogółem	85,88
g	węglowodany ogółem	287,87	węglowodany ogółem	302,60	węglowodany ogółem	251,69	węglowodany ogółem	357,70
g	w tym: cukry	39,98	w tym: cukry	36,17	w tym: cukry	21,98	w tym: cukry	26,06
g	tłuszcze ogółem	55,23	tłuszcze ogółem	48,82	tłuszcze ogółem	60,84	tłuszcze ogółem	57,95
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,55
g	błonnik	31,53	błonnik	33,33	błonnik	28,88	błonnik	45,14
mg	sód	1859,96	sód	1989,13	sód	1401,23	sód	2421,34

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: (q) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (qr) - grillowane  
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.