



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 1 marzec 2024

| DIETA                                                 | PODSTAWOWA                     |                                   | ŁATWOSTRAWNA                                                |                                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW            |                                                     | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA |                                                     | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH           |                                   |                                                                           |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|
| ŚNIADANIE                                             | I                              | 1                                 | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/    | 65g                               | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 65g                                                 | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 65g                                                 | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                               | Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g  |
|                                                       |                                | 2                                 | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/                   | 30g                               | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/                    | 30g                                                 | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/                    | 30g                                                 | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/                | 30g                               | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/                                 | 30g  |
|                                                       |                                | 3                                 | Ogórek konserwowy +9/+10/                                   | 50g                               | Pomidor b/skórki                                             | 50g                                                 | Rzodkiewka                                                   | 25g                                                 | Rzodkiewka                                               | 25g                               | Ogórek konserwowy +9/+10/                                                 | 50g  |
|                                                       |                                | 4                                 | Gruszka 1/2 szt.                                            | 75g                               | Jabłko 1/2 szt. b/sk                                         | 75g                                                 | Gruszka 1/2 szt.                                             | 75g                                                 | Gruszka 1/2 szt.                                         | 75g                               | Gruszka 1/2 szt.                                                          | 75g  |
|                                                       |                                | 5                                 | Salata                                                      | 3g                                | Salata                                                       | 3g                                                  | Salata                                                       | 3g                                                  | Salata                                                   | 3g                                | Salata                                                                    | 3g   |
|                                                       |                                | 6                                 | Margaryna                                                   | 10g                               | Margaryna                                                    | 10g                                                 | Margaryna                                                    | 10g                                                 | Margaryna b/ml                                           | 10g                               | Margaryna                                                                 | 10g  |
|                                                       |                                | 7                                 | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g                               | Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/                            | 100g                                                | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                              | 70g                                                 | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                          | 70g                               | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                                           | 60g  |
|                                                       |                                | 8                                 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g                               | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g                                                | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g                                                | Herbata szt.                                             | 2g                                | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                             | 40g  |
|                                                       |                                | 9                                 | Kawa mleczna *1/*7/                                         | 250g                              |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   | Kawa mleczna *1/*7/                                                       | 250g |
|                                                       |                                | 10                                |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
| II                                                    | 1                              |                                   |                                                             |                                   | Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/                          | 180g                                                | Koktajl sojowy z truskawką b/c                               | 200g                                                |                                                          |                                   |                                                                           |      |
|                                                       | 2                              |                                   |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
|                                                       | 3                              |                                   |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
| OBIAD                                                 | I                              | 1                                 | Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                 | 400g                              | Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/                | 400g                                                | Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                  | 400g                                                | Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/         | 400g                              | Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                               | 400g |
|                                                       |                                | 2                                 | Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/         | 120g                              | Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/            | 100g                                                | Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                 | 100g                                                | Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/             | 100g                              | Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                              | 100g |
|                                                       |                                | 3                                 | Ziemniaki gotowane                                          | 180g                              | Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/         | 50g                                                 | Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/         | 50g                                                 | Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 50g                               | Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                      | 50g  |
|                                                       |                                | 4                                 | Surówka z kiszzonej kapusty                                 | 80g                               | Ziemniaki gotowane                                           | 180g                                                | Ziemniaki gotowane C                                         | 90g                                                 | Ziemniaki gotowane C                                     | 90g                               | Ziemniaki gotowane                                                        | 180g |
|                                                       |                                | 5                                 | Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 80g                               | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 50g                                                 | Surówka z kiszzonej kapusty                                  | 80g                                                 | Surówka z kiszzonej kapusty                              | 80g                               | Surówka z kiszzonej kapusty                                               | 80g  |
|                                                       |                                | 6                                 | Kompot wieloowocowy                                         | 250g                              | Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/  | 80g                                                 | Bukiet warzyw                                                | 80g                                                 | Bukiet warzyw                                            | 80g                               | Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/               | 80g  |
|                                                       |                                | 7                                 |                                                             |                                   | Kompot wieloowocowy                                          | 250g                                                | Kompot wieloowocowy b/c                                      | 250g                                                | Kompot wieloowocowy b/c                                  | 250g                              | Kompot wieloowocowy                                                       | 250g |
|                                                       |                                | 8                                 |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
|                                                       |                                | 9                                 |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
|                                                       |                                | 10                                |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
| KOLACJA                                               | I                              | 1                                 | Ser żółty                                                   | 30g                               | Mozarella light *7/                                          | 30g                                                 | Mozarella light *7/                                          | 30g                                                 | Jajko gotowane 1/2 *3/                                   | 33g                               | Mozarella light *7/                                                       | 30g  |
|                                                       |                                | 2                                 | Szynka konserwowa *6/                                       | 30g                               | Szynka konserwowa *6/                                        | 30g                                                 | Szynka konserwowa *6/                                        | 30g                                                 | Szynka konserwowa *6/                                    | 30g                               | Szynka konserwowa *6/                                                     | 30g  |
|                                                       |                                | 3                                 | Papryka czerwona                                            | 50g                               | Pomidor b/skórki                                             | 50g                                                 | Papryka czerwona                                             | 50g                                                 | Papryka czerwona                                         | 50g                               | Papryka czerwona                                                          | 50g  |
|                                                       |                                | 4                                 | Banan 1/2 szt.                                              | 75g                               | Banan 1/2 szt.                                               | 75g                                                 | Kalarepa                                                     | 50g                                                 | Kalarepa                                                 | 50g                               | Banan 1/2 szt.                                                            | 75g  |
|                                                       |                                | 5                                 | Margaryna                                                   | 10g                               | Margaryna                                                    | 10g                                                 | Margaryna                                                    | 10g                                                 | Margaryna b/ml                                           | 10g                               | Margaryna                                                                 | 10g  |
|                                                       |                                | 6                                 | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g                               | Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/                            | 100g                                                | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                              | 100g                                                | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                          | 100g                              | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                                           | 60g  |
|                                                       |                                | 7                                 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g                               | Herbata                                                      | 250g                                                | Herbata                                                      | 250g                                                | Herbata                                                  | 250g                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                             | 40g  |
|                                                       |                                | 8                                 | Herbata                                                     | 250g                              |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   | Herbata                                                                   | 250g |
|                                                       |                                | 9                                 |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
|                                                       |                                | 10                                |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
| II                                                    | 1                              | Galaretki jogurtowa z owocami *7/ | 165g                                                        | Galaretki jogurtowa z owocami *7/ | 165g                                                         | Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/ | 100g                                                         | Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/ | 100g                                                     | Galaretki jogurtowa z owocami *7/ | 165g                                                                      |      |
|                                                       | 2                              |                                   |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
|                                                       | 3                              |                                   |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                   |                                                             |                                   |                                                              |                                                     |                                                              |                                                     |                                                          |                                   |                                                                           |      |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2167,71                           | wartość energetyczna                                        | 1941,43                           | wartość energetyczna                                         | 2047,59                                             | wartość energetyczna                                         | 1732,01                                             | wartość energetyczna                                     | 2004,23                           |                                                                           |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 94,27                             | białko ogółem                                               | 89,30                             | białko ogółem                                                | 98,58                                               | białko ogółem                                                | 78,78                                               | białko ogółem                                            | 90,01                             |                                                                           |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 312,24                            | węglowodany ogółem                                          | 291,97                            | węglowodany ogółem                                           | 270,83                                              | węglowodany ogółem                                           | 229,29                                              | węglowodany ogółem                                       | 297,55                            |                                                                           |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 38,37                             | w tym: cukry                                                | 32,67                             | w tym: cukry                                                 | 20,70                                               | w tym: cukry                                                 | 17,86                                               | w tym: cukry                                             | 38,56                             |                                                                           |      |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 68,15                             | tłuszcze ogółem                                             | 54,27                             | tłuszcze ogółem                                              | 70,25                                               | tłuszcze ogółem                                              | 61,93                                               | tłuszcze ogółem                                          | 58,20                             |                                                                           |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,60                             | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                              | 9,60                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 14,13                                               | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 11,79                                               | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                           | 10,56                             |                                                                           |      |
| mg                                                    | błonnik                        | 39,04                             | błonnik                                                     | 35,54                             | błonnik                                                      | 40,86                                               | błonnik                                                      | 38,76                                               | błonnik                                                  | 39,59                             |                                                                           |      |
| mg                                                    | sól                            | 3068,72                           | sól                                                         | 2265,33                           | sól                                                          | 2610,96                                             | sól                                                          | 2474,32                                             | sól                                                      | 2693,57                           |                                                                           |      |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 1 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                              | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                              | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                             | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                             |      |  |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|--|--|
| I<br>SNIADANIE                                        | 1                              | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 65g                                   | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 65g                            | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/    | 65g                            | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/    | 65g  |  |  |
|                                                       | 2                              | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/                    | 30g                                   | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/                    | 30g                            | Mozarella light *7/                                         | 30g                            | Mozarella light *7/                                         | 30g  |  |  |
|                                                       | 3                              | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/              | 30g                                   | Pomidor b/skórki                                             | 50g                            | Ogórek konserwowy +9/+10/                                   | 50g                            | Ogórek konserwowy +9/+10/                                   | 50g  |  |  |
|                                                       | 4                              | Pomidor b/skórki                                             | 50g                                   | Jabłko 1/2 szt. b/sk                                         | 75g                            | Gruszka 1/2 szt.                                            | 75g                            | Gruszka 1/2 szt.                                            | 75g  |  |  |
|                                                       | 5                              | Jabłko 1/2 szt. b/sk                                         | 75g                                   | Salata                                                       | 3g                             | Salata                                                      | 3g                             | Salata                                                      | 3g   |  |  |
|                                                       | 6                              | Salata                                                       | 3g                                    | Margaryna                                                    | 10g                            | Margaryna                                                   | 10g                            | Margaryna                                                   | 10g  |  |  |
|                                                       | 7                              | Margaryna                                                    | 10g                                   | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                            | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                             | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g  |  |  |
|                                                       | 8                              | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                            | 70g                                   | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g                           | Herbata szt.                                                | 2g                             | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g  |  |  |
|                                                       | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g                                  |                                                              |                                |                                                             |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                         | 250g |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
| II                                                    | 1                              | Owsianka z pomarańczą BB *1/*7/                              | 180g                                  |                                                              |                                | Koktajl sojowy z truskawką b/c                              | 200g                           |                                                             |      |  |  |
|                                                       | 2                              |                                                              |                                       |                                                              |                                | Banan B                                                     | 160g                           |                                                             |      |  |  |
|                                                       | 3                              |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
| OBIAŁ                                                 | 1                              | Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/                | 400g                                  | Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/                | 400g                           | Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                 | 400g                           | Zupa szpinakowa WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/            | 400g |  |  |
|                                                       | 2                              | Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/            | 100g                                  | Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/            | 100g                           | Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                | 100g                           | Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/         | 120g |  |  |
|                                                       | 3                              | Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/         | 50g                                   | Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/         | 50g                            | Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/        | 50g                            | Ziemniaki gotowane                                          | 180g |  |  |
|                                                       | 4                              | Ziemniaki gotowane                                           | 180g                                  | Ziemniaki gotowane                                           | 180g                           | Ziemniaki gotowane                                          | 180g                           | Surówka z kiszanej kapusty                                  | 80g  |  |  |
|                                                       | 5                              | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 50g                                   | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 50g                            | Surówka z kiszanej kapusty                                  | 80g                            | Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 80g  |  |  |
|                                                       | 6                              | Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/  | 80g                                   | Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/  | 80g                            | Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 80g                            | Kompot wieloowocowy                                         | 250g |  |  |
|                                                       | 7                              | Kompot wieloowocowy                                          | 250g                                  | Kompot wieloowocowy                                          | 250g                           | Kompot wieloowocowy                                         | 250g                           |                                                             |      |  |  |
|                                                       | 8                              |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
| KOLACJA                                               | 1                              | Mozarella light *7/                                          | 30g                                   | Mozarella light *7/                                          | 30g                            | Ser żółty                                                   | 30g                            | Ser żółty                                                   | 30g  |  |  |
|                                                       | 2                              | Jajko gotowane 1/2 *3/                                       | 33g                                   | Szynka konserwowa *6/                                        | 30g                            | Jajko gotowane 1/2 *3/                                      | 33g                            | Jajko gotowane *3/                                          | 65g  |  |  |
|                                                       | 3                              | Szynka konserwowa *6/                                        | 30g                                   | Pomidor b/skórki                                             | 50g                            | Papryka czerwona                                            | 50g                            | Papryka czerwona                                            | 50g  |  |  |
|                                                       | 4                              | Pomidor b/skórki                                             | 50g                                   | Banan 1/2 szt.                                               | 75g                            | Banan 1/2 szt.                                              | 75g                            | Banan 1/2 szt.                                              | 75g  |  |  |
|                                                       | 5                              | Banan 1/2 szt.                                               | 75g                                   | Margaryna                                                    | 10g                            | Margaryna                                                   | 10g                            | Margaryna                                                   | 10g  |  |  |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                                    | 10g                                   | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                            | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                             | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g  |  |  |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                            | 70g                                   | Herbata                                                      | 250g                           | Herbata                                                     | 250g                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g  |  |  |
|                                                       | 8                              | Herbata                                                      | 250g                                  |                                                              |                                |                                                             |                                | Herbata                                                     | 250g |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
| II                                                    | 1                              | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                            | 165g                                  | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                            | 165g                           | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                           | 165g                           | Galaretką jogurtowa z owocami *7/                           | 165g |  |  |
|                                                       | 2                              |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
|                                                       | 3                              |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                              |                                       |                                                              |                                |                                                             |                                |                                                             |      |  |  |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2087,83                                                      | wartość energetyczna                  | 1941,43                                                      | wartość energetyczna           | 1921,76                                                     | wartość energetyczna           | 2176,21                                                     |      |  |  |
| g                                                     | białko ogółem                  | 105,70                                                       | białko ogółem                         | 89,30                                                        | białko ogółem                  | 75,92                                                       | białko ogółem                  | 92,37                                                       |      |  |  |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 288,83                                                       | węglowodany ogółem                    | 291,97                                                       | węglowodany ogółem             | 300,28                                                      | węglowodany ogółem             | 312,51                                                      |      |  |  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 33,68                                                        | w tym: cukry                          | 32,67                                                        | w tym: cukry                   | 50,33                                                       | w tym: cukry                   | 38,37                                                       |      |  |  |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 65,32                                                        | tłuszcze ogółem                       | 54,27                                                        | tłuszcze ogółem                | 55,24                                                       | tłuszcze ogółem                | 69,75                                                       |      |  |  |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,38                                                        | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 9,60                                                         | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,27                                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,17                                                       |      |  |  |
| g                                                     | błonnik                        | 35,51                                                        | błonnik                               | 35,54                                                        | błonnik                        | 35,62                                                       | błonnik                        | 39,04                                                       |      |  |  |
| mg                                                    | sód                            | 2151,79                                                      | sód                                   | 2265,33                                                      | sód                            | 1373,52                                                     | sód                            | 2496,17                                                     |      |  |  |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 2 marzec 2024

| DIETA                                                | PODSTAWOWA                     |         | ŁATWOSTRAWNA                                       |                                             | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                   |                                             | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA        |                                             | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH     |                                             |                                                    |                                             |      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------|
|                                                      |                                |         |                                                    |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
| ŚNIADANIE                                            | I                              | 1       | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 70g                                         | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/                  | 70g                                         | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/                  | 70g                                         | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 70g                                         | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 70g                                         |      |
|                                                      |                                | 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 pomarańczy                                 | 50g                                         | Cząstka pomarańczy                                                  | 50g                                         | Cząstka pomarańczy                                                  | 50g                                         | Cząstka pomarańczy                                 | 50g                                         | Cząstka pomarańczy                                 | 50g                                         |      |
|                                                      |                                | 5       | Salata                                             | 3g                                          | Salata                                                              | 3g                                          | Salata                                                              | 3g                                          | Salata                                             | 3g                                          | Salata                                             | 3g                                          |      |
|                                                      |                                | 6       | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                    | 60g                                         | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                     | 100g                                        | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                       | 70g                                         | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 70g                                         | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                    | 60g                                         |      |
|                                                      |                                | 7       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 40g                                         | Margaryna                                                           | 10g                                         | Margaryna                                                           | 10g                                         | Margaryna b/ml                                     | 10g                                         | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 40g                                         |      |
|                                                      |                                | 8       | Margaryna                                          | 10g                                         | Kawa mleczna *1/*7/                                                 | 250g                                        | Kawa mleczna *1/*7/                                                 | 250g                                        | Herbata szt.                                       | 2g                                          | Margaryna                                          | 10g                                         |      |
|                                                      |                                | 9       | Kawa mleczna *1/*7/                                | 250g                                        |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             | Kawa mleczna *1/*7/                                | 250g                                        |      |
|                                                      |                                | 10      |                                                    |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
| II                                                   | 1                              |         |                                                    |                                             | Pasta z zielonego groszku z pestkami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                                         | Pasta z zielonego groszku z pestkami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                                         |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
|                                                      | 2                              |         |                                                    |                                             | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                                    | 30g                                         | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                                    | 30g                                         |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
|                                                      | 3                              |         |                                                    |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
| OBIAD                                                | I                              | 1       | Zupa jarzynowa *7/*9/                              | 400g                                        | Zupa jarzynowa *7/*9/                                               | 400g                                        | Zupa jarzynowa *7/*9/                                               | 400g                                        | Zupa jarzynowa b/ml *9/                            | 400g                                        | Zupa jarzynowa b/ml *9/                            | 400g                                        |      |
|                                                      |                                | 2       | Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g                                        | Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                  | 100g                                        | Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                  | 100g                                        | Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g                                        | Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/       | 90g                                         |      |
|                                                      |                                | 3       | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 60g                                         | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                      | 60g                                         | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                      | 60g                                         | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 60g                                         | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 60g                                         |      |
|                                                      |                                | 4       | Kasza pęczak *1/                                   | 180g                                        | Kasza jęczmienna *1/                                                | 180g                                        | Kasza pęczak C *1/                                                  | 90g                                         | Kasza pęczak C *1/                                 | 90g                                         | Kasza pęczak *1/                                   | 180g                                        |      |
|                                                      |                                | 5       | Surówka z marchwi i pora *7/                       | 80g                                         | Surówka z marchwi i jabłka *7/                                      | 80g                                         | Surówka z marchwi i pora *7/                                        | 80g                                         | Surówka z marchwi i pora b/ml                      | 80g                                         | Surówka z marchwi i pora *7/                       | 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      |                                                    |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
| KOLACJA                                              | I                              | 1       | Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/              | 150g                                        | Twarożek z koperkiem *7/                                            | 60g                                         | Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/                               | 150g                                        | Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/              | 150g                                        | Salatka wiosenna +3/+6/+7/+9/*10/+11/              | 150g                                        |      |
|                                                      |                                |         | 2                                                  | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g                                                                 | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g                                                                 | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g                                                | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g                                                | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g  |
|                                                      |                                |         | 3                                                  | Cząstka kiwi                                | 50g                                                                 | Pomidor b/sk                                | 50g                                                                 | Cząstka kiwi                                | 50g                                                | Cząstka kiwi                                | 50g                                                | Cząstka kiwi                                | 50g  |
|                                                      |                                |         | 4                                                  | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/             | 60g                                                                 | Jabłko 1/2 szt. b/sk                        | 75g                                                                 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/               | 100g                                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/               | 100g                                               | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/             | 60g  |
|                                                      |                                |         | 5                                                  | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/               | 40g                                                                 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/             | 100g                                                                | Margaryna                                   | 10g                                                | Margaryna b/ml                              | 10g                                                | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/               | 40g  |
|                                                      |                                |         | 6                                                  | Margaryna                                   | 10g                                                                 | Margaryna                                   | 10g                                                                 | Herbata                                     | 250g                                               | Herbata                                     | 250g                                               | Margaryna                                   | 10g  |
|                                                      |                                |         | 7                                                  | Herbata                                     | 250g                                                                | Herbata                                     | 250g                                                                |                                             |                                                    |                                             |                                                    | Herbata                                     | 250g |
|                                                      |                                |         | 8                                                  |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
|                                                      |                                |         | 9                                                  |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
|                                                      |                                |         | 10                                                 |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
|                                                      | II                             | 1       | Kefir *7/                                          | 200g                                        | Kefir *7/                                                           | 200g                                        | Kefir *7/                                                           | 200g                                        | Słupki ogórka                                      | 60g                                         | Kefir *7/                                          | 200g                                        |      |
|                                                      |                                | 2       |                                                    |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             | Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/                 | 20g                                         |                                                    |                                             |      |
|                                                      |                                | 3       |                                                    |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ</b> |                                |         |                                                    |                                             |                                                                     |                                             |                                                                     |                                             |                                                    |                                             |                                                    |                                             |      |
| kcal                                                 | wartość energetyczna           | 2152,86 | wartość energetyczna                               | 2056,29                                     | wartość energetyczna                                                | 2111,05                                     | wartość energetyczna                                                | 2028,29                                     | wartość energetyczna                               | 2103,48                                     |                                                    |                                             |      |
| g                                                    | białko ogółem                  | 100,77  | białko ogółem                                      | 108,82                                      | białko ogółem                                                       | 101,93                                      | białko ogółem                                                       | 86,86                                       | białko ogółem                                      | 104,22                                      |                                                    |                                             |      |
| g                                                    | węglowodany ogółem             | 305,83  | węglowodany ogółem                                 | 284,13                                      | węglowodany ogółem                                                  | 277,05                                      | węglowodany ogółem                                                  | 253,36                                      | węglowodany ogółem                                 | 297,56                                      |                                                    |                                             |      |
| g                                                    | w tym: cukry                   | 24,32   | w tym: cukry                                       | 19,54                                       | w tym: cukry                                                        | 23,64                                       | w tym: cukry                                                        | 22,60                                       | w tym: cukry                                       | 24,06                                       |                                                    |                                             |      |
| g                                                    | tłuszcze ogółem                | 64,68   | tłuszcze ogółem                                    | 60,95                                       | tłuszcze ogółem                                                     | 72,05                                       | tłuszcze ogółem                                                     | 80,16                                       | tłuszcze ogółem                                    | 61,50                                       |                                                    |                                             |      |
| g                                                    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,07   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                     | 16,19                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                      | 16,00                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                      | 16,20                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                     | 13,46                                       |                                                    |                                             |      |
| g                                                    | błonnik                        | 34,20   | błonnik                                            | 31,68                                       | błonnik                                                             | 40,72                                       | błonnik                                                             | 40,32                                       | błonnik                                            | 33,71                                       |                                                    |                                             |      |
| mg                                                   | sód                            | 2250,17 | sód                                                | 2187,84                                     | sód                                                                 | 2334,50                                     | sód                                                                 | 2202,83                                     | sód                                                | 2154,44                                     |                                                    |                                             |      |

**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, 2 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                    | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                    | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                           |      |  |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|--|--|
| I                                                     | 1                              | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 70g                                   | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 70g                            | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                  | 40g                            | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                             | 40g  |  |  |
|                                                       | 2                              | Szynka prasowana wieprzowa *6/                     | 30g                                   | Szynka prasowana wieprzowa *6/                     | 30g                            | Ser żółty                                      | 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                              | Salata                                             | 3g                                    | Salata                                             | 3g                             | Salata                                         | 3g                             | Salata                                                    | 3g   |  |  |
|                                                       | 6                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                    | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                    | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                           | 60g  |  |  |
|                                                       | 7                              | Margaryna                                          | 10g                                   | Margaryna                                          | 10g                            | Margaryna                                      | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                             | 40g  |  |  |
|                                                       | 8                              | Kawa mleczna *1/*7/                                | 250g                                  | Kawa mleczna *1/*7/                                | 250g                           | Herbata szt.                                   | 2g                             | Margaryna                                                 | 10g  |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                       | 250g |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
| II                                                    | 1                              | Koktajl truskawkowy *7/                            | 200g                                  |                                                    |                                | Koktajl truskawkowy *7/                        | 200g                           |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 2                              |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 3                              |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa jarzynowa *7/*9/                              | 400g                                  | Zupa jarzynowa *7/*9/                              | 400g                           | Zupa jarzynowa *7/*9/                          | 400g                           | Zupa jarzynowa WEGE *7/*9/                                | 400g |  |  |
|                                                       | 2                              | Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g                                  | Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/       | 90g                            | Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/   | 90g                            | Gulasz warzywny z cukinią (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g |  |  |
|                                                       | 3                              | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 60g                                   | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/     | 60g                            | Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g                            | Kasza pęczak *1/                                          | 180g |  |  |
|                                                       | 4                              | Kasza jęczmienna *1/                               | 180g                                  | Kasza jęczmienna *1/                               | 180g                           | Ziemniaki gotowane                             | 180g                           | Surówka z marchwi i pora *7/                              | 120g |  |  |
|                                                       | 5                              | Surówka z marchwi i jabłka *7/                     | 80g                                   | Surówka z marchwi i jabłka *7/                     | 80g                            | Surówka z marchwi i pora *7/                   | 80g                            | Kompot truskawkowy                                        | 250g |  |  |
|                                                       | 6                              | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/     | 80g                                   | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/     | 80g                            | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ | 80g                            |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 7                              | Kompot truskawkowy                                 | 250g                                  | Kompot truskawkowy                                 | 250g                           | Kompot truskawkowy                             | 250g                           |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 8                              |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
| KOLACJA                                               | 1                              | Twarożek z koperkiem *7/                           | 60g                                   | Ser biały chudy                                    | 60g                            | Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/          | 150g                           | Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/                     | 150g |  |  |
|                                                       | 2                              | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/        | 30g                                   | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/        | 30g                            | Twarożek z koperkiem *7/                       | 60g                            | Twarożek z koperkiem *7/                                  | 60g  |  |  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/sk                                       | 50g                                   | Pomidor b/sk                                       | 50g                            | Cząstka kiwi                                   | 50g                            | Cząstka kiwi                                              | 50g  |  |  |
|                                                       | 4                              | Jabłko 1/2 szt. b/sk                               | 75g                                   | Jabłko 1/2 szt. b/sk                               | 75g                            | Pieczywo ryżowe                                | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                           | 60g  |  |  |
|                                                       | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                    | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                    | 100g                           | Margaryna                                      | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                             | 40g  |  |  |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                          | 10g                                   | Margaryna                                          | 10g                            | Herbata                                        | 250g                           | Margaryna                                                 | 10g  |  |  |
|                                                       | 7                              | Herbata                                            | 250g                                  | Herbata                                            | 250g                           |                                                |                                | Herbata                                                   | 250g |  |  |
|                                                       | 8                              |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                    |                                       |                                                    |                                |                                                |                                |                                                           |      |  |  |
| II                                                    | 1                              | 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           | 2018,79                                            | wartość energetyczna                  | 1998,05                                            | wartość energetyczna           | 1954,56                                        | wartość energetyczna           | 1970,74                                                   |      |  |  |
| g                                                     | białko ogółem                  | 111,03                                             | białko ogółem                         | 113,15                                             | białko ogółem                  | 93,09                                          | białko ogółem                  | 73,71                                                     |      |  |  |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 267,06                                             | węglowodany ogółem                    | 275,69                                             | węglowodany ogółem             | 267,56                                         | węglowodany ogółem             | 296,94                                                    |      |  |  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 23,58                                              | w tym: cukry                          | 19,28                                              | w tym: cukry                   | 21,95                                          | w tym: cukry                   | 22,37                                                     |      |  |  |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 63,51                                              | tłuszcze ogółem                       | 56,44                                              | tłuszcze ogółem                | 63,10                                          | tłuszcze ogółem                | 60,44                                                     |      |  |  |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,02                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 13,20                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,77                                          | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,31                                                     |      |  |  |
| g                                                     | błonnik                        | 29,79                                              | błonnik                               | 31,16                                              | błonnik                        | 25,84                                          | błonnik                        | 34,11                                                     |      |  |  |
| mg                                                    | sód                            | 2033,42                                            | sód                                   | 2093,06                                            | sód                            | 988,06                                         | sód                            | 1715,56                                                   |      |  |  |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 3 marzec 2024

| DIETA                                                 | PODSTAWOWA                     |         | ŁATWOSTRAWNA                                                   |         | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW               |          | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA   |                                                    | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH                   |         |                                                                  |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------|------|
|                                                       |                                |         |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
| SNADANIE                                              | I                              | 1       | Ser biały *7/                                                  | 60g     | Ser biały *7/                                                   | 60g      | Ser biały *7/                                                  | 60g                                                | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                                    | 40g     | Twarożek chudy *7/                                               | 60g  |
|                                                       |                                | 2       | Dżem                                                           | 30g     | Dżem                                                            | 30g      | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                    | 30g                                                | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                      | 30g     | Dżem                                                             | 30g  |
|                                                       |                                | 3       | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                    | 30g     | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                     | 30g      | Papryka żółta                                                  | 50g                                                | Papryka żółta                                                    | 50g     | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/                      | 30g  |
|                                                       |                                | 4       | Papryka żółta                                                  | 50g     | Pomidor b/sk                                                    | 50g      | Jabłko 1/2 szt.                                                | 75g                                                | Jabłko 1/2 szt.                                                  | 75g     | Papryka żółta                                                    | 50g  |
|                                                       |                                | 5       | Jabłko 1/2 szt.                                                | 75g     | Jabłko 1/2 szt. b/sk                                            | 75g      | Salata                                                         | 3g                                                 | Salata                                                           | 3g      | Jabłko 1/2 szt.                                                  | 75g  |
|                                                       |                                | 6       | Salata                                                         | 3g      | Salata                                                          | 3g       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                  | 70g                                                | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                    | 70g     | Salata                                                           | 3g   |
|                                                       |                                | 7       | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                | 60g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 100g     | Margaryna                                                      | 10g                                                | Margaryna b/ml                                                   | 10g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                  | 60g  |
|                                                       |                                | 8       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                  | 40g     | Margaryna                                                       | 10g      | Kakao +6/*7/                                                   | 250g                                               | Herbata szt.                                                     | 2g      | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                    | 40g  |
|                                                       |                                | 9       | Margaryna                                                      | 10g     | Kakao +6/*7/                                                    | 250g     |                                                                |                                                    |                                                                  |         | Margaryna                                                        | 10g  |
|                                                       |                                | 10      | Kakao +6/*7/                                                   | 250g    |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         | Kakao +6/*7/                                                     | 250g |
| II                                                    |                                | 1       |                                                                |         |                                                                 | Maślanka | 200g                                                           | Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 70g                                                              |         |                                                                  |      |
|                                                       |                                | 2       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                   | 30g                                                              |         |                                                                  |      |
|                                                       |                                | 3       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
| OBIAD                                                 | I                              | 1       | Zupa pieczarkowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/    | 400g    | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                | 400g     | Zupa pieczarkowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/    | 400g                                               | Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 400g    | Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 400g |
|                                                       |                                | 2       | Kotlet z piersi kurczaka (s) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 130g    | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 80g      | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 80g                                                | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 80g     | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 80g  |
|                                                       |                                | 3       | Ziemniaki gotowane                                             | 180g    | Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/      | 60g      | Sos kremowy z kukurydzy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/            | 60g                                                | Sos kremowy z kukurydzy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/              | 60g     | Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/       | 60g  |
|                                                       |                                | 4       | Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                    | 80g     | Ziemniaki gotowane                                              | 180g     | Ziemniaki gotowane C                                           | 90g                                                | Ziemniaki gotowane C                                             | 90g     | Ziemniaki gotowane                                               | 180g |
|                                                       |                                | 5       | Buraczki gotowane                                              | 80g     | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 50g      | Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                    | 80g                                                | Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                      | 80g     | Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                      | 80g  |
|                                                       |                                | 6       | Kompot wiśnia-jabłko                                           | 250g    | Buraczki gotowane                                               | 80g      | Fasolka szparagowa gotowana                                    | 80g                                                | Fasolka szparagowa gotowana                                      | 80g     | Buraczki gotowane                                                | 80g  |
|                                                       |                                | 7       |                                                                |         | Kompot wiśnia-jabłko                                            | 250g     | Kompot wiśnia-jabłko b/c                                       | 250g                                               | Kompot wiśnia-jabłko b/c                                         | 250g    | Kompot wiśnia-jabłko                                             | 250g |
|                                                       |                                | 8       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
|                                                       |                                | 9       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
|                                                       |                                | 10      |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
| KOLACJA                                               | I                              | 1       | Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g    | Salatka z brokuł, jaj i pomidora +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g     | Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g                                               | Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/   | 150g    | Salatka z brokuł b/ jaj +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 150g |
|                                                       |                                | 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       | Mandarynka szt.                                                | 70g     | Mandarynka szt.                                                 | 70g      | Mandarynka                                                     | 70g                                                | Mandarynka                                                       | 70g     | Mandarynka szt.                                                  | 70g  |
|                                                       |                                | 4       | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                | 60g     | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 100g     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                  | 100g                                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                    | 100g    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                  | 60g  |
|                                                       |                                | 5       | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                  | 40g     | Margaryna                                                       | 10g      | Margaryna                                                      | 10g                                                | Margaryna b/ml                                                   | 10g     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                    | 40g  |
|                                                       |                                | 6       | Margaryna                                                      | 10g     | Herbata                                                         | 250g     | Herbata                                                        | 250g                                               | Herbata                                                          | 250g    | Margaryna                                                        | 10g  |
|                                                       |                                | 7       | Herbata                                                        | 250g    |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         | Herbata                                                          | 250g |
|                                                       |                                | 8       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
|                                                       |                                | 9       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
|                                                       |                                | 10      |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
| II                                                    |                                | 1       | Jaglanka z owocami +1/*7/                                      | 200g    | Jaglanka z owocami ł +1/*7/                                     | 200g     | Jaglanka z owocami +1/*7/                                      | 200g                                               | Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/                         | 120g    | Jaglanka z owocami +1/*7/                                        | 200g |
|                                                       |                                | 2       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
|                                                       |                                | 3       |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |         |                                                                |         |                                                                 |          |                                                                |                                                    |                                                                  |         |                                                                  |      |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2242,90 | wartość energetyczna                                           | 2090,33 | wartość energetyczna                                            | 1995,91  | wartość energetyczna                                           | 1993,20                                            | wartość energetyczna                                             | 2093,44 |                                                                  |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 123,10  | białko ogółem                                                  | 113,72  | białko ogółem                                                   | 123,76   | białko ogółem                                                  | 108,46                                             | białko ogółem                                                    | 117,44  |                                                                  |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 311,35  | węglowodany ogółem                                             | 312,30  | węglowodany ogółem                                              | 254,05   | węglowodany ogółem                                             | 237,94                                             | węglowodany ogółem                                               | 303,08  |                                                                  |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 41,90   | w tym: cukry                                                   | 41,31   | w tym: cukry                                                    | 21,57    | w tym: cukry                                                   | 25,44                                              | w tym: cukry                                                     | 42,32   |                                                                  |      |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 63,00   | tłuszcze ogółem                                                | 49,71   | tłuszcze ogółem                                                 | 60,29    | tłuszcze ogółem                                                | 74,50                                              | tłuszcze ogółem                                                  | 52,39   |                                                                  |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,81   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                 | 11,51   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                  | 14,00    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                 | 13,73                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                   | 10,22   |                                                                  |      |
| g                                                     | błonnik                        | 35,40   | błonnik                                                        | 30,23   | błonnik                                                         | 37,50    | błonnik                                                        | 43,00                                              | błonnik                                                          | 35,53   |                                                                  |      |
| mg                                                    | sód                            | 2192,68 | sód                                                            | 1977,27 | sód                                                             | 2056,85  | sód                                                            | 1984,76                                            | sód                                                              | 2038,53 |                                                                  |      |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 3 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                                    | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                                 | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                                   | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                                     |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------|
| I                                                     | 1                              | Ser biały *7/                                                      | 60g                                   | Twarożek chudy *7/                                              | 60g                            | Ser biały *7/                                                     | 60g                            | Ser biały *7/                                                       | 100g |
|                                                       | 2                              | Dżem                                                               | 30g                                   | Dżem                                                            | 30g                            | Dżem                                                              | 30g                            | Dżem                                                                | 30g  |
|                                                       | 3                              | Kiełbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/                     | 30g                                   | Kiełbasa szynkowa z indyka<br>+1/+6/+7/+9/+10/                  | 30g                            | Schab pieczony_1<br>+1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/<br>+11/+12/            | 30g                            | Papryka żółta                                                       | 50g  |
|                                                       | 4                              | Pomidor b/sk                                                       | 50g                                   | Pomidor b/sk                                                    | 50g                            | Papryka żółta                                                     | 50g                            | Jabłko 1/2 szt.                                                     | 75g  |
|                                                       | 5                              | Jabłko 1/2 szt. b/sk                                               | 75g                                   | Jabłko 1/2 szt. b/sk                                            | 75g                            | Jabłko 1/2 szt.                                                   | 75g                            | Salata                                                              | 3g   |
|                                                       | 6                              | Salata                                                             | 3g                                    | Salata                                                          | 3g                             | Salata                                                            | 3g                             | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                  | 60g  |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                 | 70g                                   | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                                   | 55g                            | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                    | 40g  |
|                                                       | 8                              | Margaryna                                                          | 10g                                   | Margaryna                                                       | 10g                            | Margaryna                                                         | 10g                            | Margaryna                                                           | 10g  |
|                                                       | 9                              | Kakao +6/*7/                                                       | 250g                                  | Kakao +6/*7/                                                    | 250g                           | Herbata szt.                                                      | 2g                             | Kakao +6/*7/                                                        | 250g |
|                                                       | 10                             |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
| II                                                    | 1                              | Maślanka                                                           | 200g                                  |                                                                 |                                | Maślanka                                                          | 200g                           |                                                                     |      |
|                                                       | 2                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
|                                                       | 3                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa z zacierkami<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                | 400g                                  | Zupa z zacierkami<br>*1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/             | 400g                           | Zupa pieczarkowa z ziemniakami<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/     | 400g                           | Zupa pieczarkowa z makaronem WEGE<br>*1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 400g |
|                                                       | 2                              | Filet z piersi kurczaka pieczony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 80g                                   | Filet z piersi kurczaka pieczony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                            | Filet z piersi kurczaka pieczony<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 80g                            | Jajko sadzone *3/                                                   | 65g  |
|                                                       | 3                              | Sos kremowy z jarzyn koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/      | 60g                                   | Sos kremowy z jarzyn koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 60g                            | Sos kremowy z jarzyn koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 60g                            | Ziemniaki gotowane                                                  | 180g |
|                                                       | 4                              | Ziemniaki gotowane                                                 | 180g                                  | Ziemniaki gotowane                                              | 180g                           | Ziemniaki gotowane                                                | 180g                           | Surówka colesław<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                      | 80g  |
|                                                       | 5                              | Salata lodowa z olejem i ziołami<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 50g                                   | Salata lodowa z olejem i ziołami<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 50g                            | Surówka colesław<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                    | 80g                            | Buraczki gotowane                                                   | 80g  |
|                                                       | 6                              | Buraczki gotowane                                                  | 80g                                   | Buraczki gotowane                                               | 80g                            | Buraczki gotowane                                                 | 80g                            | Kompot wiśnia-jabłko                                                | 250g |
|                                                       | 7                              | Kompot wiśnia-jabłko                                               | 250g                                  | Kompot wiśnia-jabłko                                            | 250g                           | Kompot wiśnia-jabłko                                              | 250g                           |                                                                     |      |
|                                                       | 8                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
|                                                       | 9                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
|                                                       | 10                             |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
| I                                                     | 1                              | Salatka z brokuł, jaj i pomidora<br>+1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g                                  | Salatka z brokuł b/jaj<br>+1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/        | 150g                           | Salatka z brokuł, jaj i papryki<br>+1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g                           | Salatka z brokuł, jaj i papryki<br>+1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/   | 150g |
|                                                       | 2                              | Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/                                  | 30g                                   | Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/                               | 30g                            | Ser żółty                                                         | 30g                            | Ser żółty                                                           | 30g  |
|                                                       | 3                              | Mandarynka szt.                                                    | 70g                                   | Mandarynka szt.                                                 | 70g                            | Mandarynka szt.                                                   | 70g                            | Mandarynka szt.                                                     | 70g  |
|                                                       | 4                              | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                 | 100g                                  | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                              | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                                   | 55g                            | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                  | 60g  |
|                                                       | 5                              | Margaryna                                                          | 10g                                   | Margaryna                                                       | 10g                            | Margaryna                                                         | 10g                            | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                    | 40g  |
|                                                       | 6                              | Herbata                                                            | 250g                                  | Herbata                                                         | 250g                           | Herbata                                                           | 250g                           | Margaryna                                                           | 10g  |
|                                                       | 7                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                | Herbata                                                             | 250g |
|                                                       | 8                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
|                                                       | 9                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
|                                                       | 10                             |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
| II                                                    | 1                              | Jaglanka z owocami Ł<br>+1/*7/                                     | 200g                                  | Jaglanka z owocami Ł<br>+1/*7/                                  | 200g                           | Jaglanka z owocami<br>+1/*7/                                      | 200g                           | Jaglanka z owocami<br>+1/*7/                                        | 200g |
|                                                       | 2                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
|                                                       | 3                              |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                                    |                                       |                                                                 |                                |                                                                   |                                |                                                                     |      |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2085,73                                                            | wartość energetyczna                  | 2089,27                                                         | wartość energetyczna           | 2064,47                                                           | wartość energetyczna           | 2110,40                                                             |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 118,06                                                             | białko ogółem                         | 113,35                                                          | białko ogółem                  | 116,18                                                            | białko ogółem                  | 96,45                                                               |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 305,38                                                             | węglowodany ogółem                    | 314,62                                                          | węglowodany ogółem             | 282,22                                                            | węglowodany ogółem             | 294,89                                                              |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 40,86                                                              | w tym: cukry                          | 41,49                                                           | w tym: cukry                   | 37,00                                                             | w tym: cukry                   | 39,22                                                               |      |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 50,32                                                              | tłuszcze ogółem                       | 48,85                                                           | tłuszcze ogółem                | 59,83                                                             | tłuszcze ogółem                | 66,95                                                               |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,10                                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 9,67                                                            | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,46                                                             | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 17,26                                                               |      |
| g                                                     | blonnik                        | 28,97                                                              | blonnik                               | 30,79                                                           | blonnik                        | 30,42                                                             | blonnik                        | 34,59                                                               |      |
| mg                                                    | sód                            | 1969,47                                                            | sód                                   | 1937,80                                                         | sód                            | 1086,03                                                           | sód                            | 1914,48                                                             |      |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 4 marzec 2024

| DIETA                                                 | PODSTAWOWA                     |                                                    | ŁATWOSTRAWNA                   |                                                       | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                    | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |                                                         | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH |                                                    |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------|
|                                                       |                                |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
| SNIADANIE                                             | 1                              | Paszтет z soczewicy *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                            | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+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                              | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/                    | 30g                            | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/                       | 30g                                               | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/                    | 30g                                                          | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/                         | 30g                                            | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/    | 30g  |
|                                                       | 3                              | Ogórek kiszony                                     | 50g                            | Jabłko b/skórki 1/2 szt.                              | 75g                                               | Ogórek kiszony                                     | 50g                                                          | Ogórek kiszony                                          | 50g                                            | Ogórek kiszony                                     | 50g  |
|                                                       | 4                              | Gruszka 1/2 szt.                                   | 75g                            | Pomidor b/skórki                                      | 50g                                               | Gruszka 1/2 szt.                                   | 75g                                                          | Gruszka 1/2 szt.                                        | 75g                                            | Gruszka 1/2 szt.                                   | 75g  |
|                                                       | 5                              | Salata                                             | 3g                             | Salata                                                | 3g                                                | Salata                                             | 3g                                                           | Salata                                                  | 3g                                             | Salata                                             | 3g   |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                          | 10g                            | Margaryna                                             | 10g                                               | Margaryna                                          | 10g                                                          | Margaryna b/ml                                          | 10g                                            | Margaryna                                          | 10g  |
|                                                       | 7                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 40g                            | Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/                     | 100g                                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 70g                                                          | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                           | 70g                                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 40g  |
|                                                       | 8                              | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                    | 60g                            | Kawa mleczna *1/*7/                                   | 250g                                              | Kawa mleczna *1/*7/                                | 250g                                                         | Herbata szt.                                            | 2g                                             | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                    | 60g  |
|                                                       | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/                                | 250g                           |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                | Kawa mleczna *1/*7/                                | 250g |
|                                                       | 10                             |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
| II                                                    | 1                              |                                                    |                                |                                                       | Owsianka z jabłkiem *1/*7/+8/+11/                 | 180g                                               | Słupki marchewki                                             | 90g                                                     |                                                |                                                    |      |
|                                                       | 2                              |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    | Sos musztardowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/                         | 20g                                                     |                                                |                                                    |      |
|                                                       | 3                              |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/              | 400g                           | Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/            | 400g                                              | Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/              | 400g                                                         | Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/              | 400g                                           | Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/         | 400g |
|                                                       | 2                              | Chili con carne d. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 150g                           | Chili con carne Ł. d. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/  | 150g                                              | Chili con carne d. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 150g                                                         | Chili con carne d. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/          | 150g                                           | Chili con carne d. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 150g |
|                                                       | 3                              | Makaron *1/+3/                                     | 180g                           | Makaron *1/+3/                                        | 180g                                              | Makaron C *1/+3/                                   | 100g                                                         | Makaron C *1/+3/                                        | 100g                                           | Makaron *1/+3/                                     | 180g |
|                                                       | 4                              | Surówka z 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                              | Bruksełka gotowana                                 | 80g                            | Marchewka gotowana                                    | 80g                                               | Bruksełka gotowana                                 | 80g                                                          | Bruksełka gotowana                                      | 80g                                            | Bruksełka 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                                          | 30g                            | Mozarella light *7/                                   | 30g                                               | Mozarella light *7/                                | 30g                                                          | Jajko gotowane 1/2 *3/                                  | 33g                                            | Mozarella light *7/                                | 30g  |
|                                                       | 2                              | Szynka drobiowa *6/                                | 30g                            | Szynka drobiowa *6/                                   | 30g                                               | Szynka drobiowa *6/                                | 30g                                                          | Szynka drobiowa *6/                                     | 30g                                            | Szynka drobiowa *6/                                | 30g  |
|                                                       | 3                              | Papryka czerwona                                   | 50g                            | Pomidor b/skórki                                      | 50g                                               | Papryka czerwona                                   | 50g                                                          | Papryka czerwona                                        | 50g                                            | Papryka czerwona                                   | 50g  |
|                                                       | 4                              | Cząstka pomarańczy                                 | 50g                            | Cząstka pomarańczy                                    | 50g                                               | Cząstka pomarańczy                                 | 50g                                                          | Cząstka pomarańczy                                      | 50g                                            | Cząstka pomarańczy                                 | 50g  |
|                                                       | 5                              | Margaryna                                          | 10g                            | Margaryna                                             | 10g                                               | Margaryna                                          | 10g                                                          | Margaryna b/ml                                          | 10g                                            | Margaryna                                          | 10g  |
|                                                       | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 40g                            | Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/                     | 100g                                              | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                    | 100g                                                         | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/                         | 100g                                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                      | 40g  |
|                                                       | 7                              | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                    | 60g                            | Herbata                                               | 250g                                              | Herbata                                            | 250g                                                         | Herbata                                                 | 250g                                           | Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/                    | 60g  |
|                                                       | 8                              | Herbata                                            | 250g                           |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                | Herbata                                            | 250g |
|                                                       | 9                              |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
|                                                       | 10                             |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
| II                                                    | 1                              | Koktajl na maślanec z truskawką                    | 200g                           | Koktajl na maślanec z truskawką                       | 200g                                              | Koktajl na maślanec z truskawką b/c                | 200g                                                         | Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ | 150g                                           | Koktajl na maślanec z truskawką                    | 200g |
|                                                       | 2                              |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
|                                                       | 3                              |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                    |                                |                                                       |                                                   |                                                    |                                                              |                                                         |                                                |                                                    |      |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2204,39                                            | wartość energetyczna           | 2001,27                                               | wartość energetyczna                              | 2149,00                                            | wartość energetyczna                                         | 1982,44                                                 | wartość energetyczna                           | 2170,80                                            |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 109,52                                             | białko ogółem                  | 89,39                                                 | białko ogółem                                     | 111,68                                             | białko ogółem                                                | 88,44                                                   | białko ogółem                                  | 110,99                                             |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 323,29                                             | węglowodany ogółem             | 301,43                                                | węglowodany ogółem                                | 288,72                                             | węglowodany ogółem                                           | 259,40                                                  | węglowodany ogółem                             | 322,93                                             |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 29,01                                              | w tym: cukry                   | 27,90                                                 | w tym: cukry                                      | 21,75                                              | w tym: cukry                                                 | 21,59                                                   | w tym: cukry                                   | 29,01                                              |      |
| g                                                     | łuszcze ogółem                 | 61,07                                              | łuszcze ogółem                 | 57,25                                                 | łuszcze ogółem                                    | 67,78                                              | łuszcze ogółem                                               | 73,72                                                   | łuszcze ogółem                                 | 56,81                                              |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,28                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,77                                                 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 16,75                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 14,92                                                   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 12,54                                              |      |
| g                                                     | błonnik                        | 43,72                                              | błonnik                        | 35,01                                                 | błonnik                                           | 46,14                                              | błonnik                                                      | 47,17                                                   | błonnik                                        | 43,82                                              |      |
| mg                                                    | sód                            | 2800,70                                            | sód                            | 2159,52                                               | sód                                               | 2515,93                                            | sód                                                          | 2474,28                                                 | sód                                            | 2214,73                                            |      |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 4 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |         | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                 |         | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA                             |         | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA                      |         |                                                       |      |  |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|------|--|--|
| SNIADANIE                                             | I                              | 1       | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 70g     | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 70g     | 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/    | 80g  |  |  |
|                                                       |                                | 2       | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/                       | 30g     | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/       | 30g     | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                   | 40g     | Jajko gotowane 1/2 *3/                                | 33g  |  |  |
|                                                       |                                | 3       | Jabłko b/skórki 1/2 szt.                              | 75g     | Jabłko b/skórki 1/2 szt.                              | 75g     | Ogórek konserwowy +9/+10/                       | 50g     | Ogórek kiszony                                        | 50g  |  |  |
|                                                       |                                | 4       | Pomidor b/skórki                                      | 50g     | Pomidor b/skórki                                      | 50g     | Gruszka 1/2 szt.                                | 75g     | Gruszka 1/2 szt.                                      | 75g  |  |  |
|                                                       |                                | 5       | Salata                                                | 3g      | Salata                                                | 3g      | Salata                                          | 3g      | Salata                                                | 3g   |  |  |
|                                                       |                                | 6       | Margaryna                                             | 10g     | Margaryna                                             | 10g     | Margaryna                                       | 10g     | Margaryna                                             | 10g  |  |  |
|                                                       |                                | 7       | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                     | 70g     | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                     | 100g    | Pieczywo ryżowe                                 | 55g     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                         | 40g  |  |  |
|                                                       |                                | 8       | Kawa mleczna *1/*7/                                   | 250g    | Kawa mleczna *1/*7/                                   | 250g    | Herbata szt.                                    | 2g      | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                       | 60g  |  |  |
|                                                       |                                | 9       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         | Kawa mleczna *1/*7/                                   | 250g |  |  |
|                                                       |                                | 10      |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
| II                                                    |                                | 1       | Jogurt naturalny *7/                                  | 150g    |                                                       |         | Jogurt naturalny *7/                            | 150g    |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 2       |                                                       |         |                                                       |         | Banan B                                         | 160g    |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 3       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
| OBIAD                                                 | I                              | 1       | Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/            | 400g    | Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/            | 400g    | Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/           | 400g    | Zupa kalafiorowa WEGE +1/+6/+8/*9/+10/+11/            | 400g |  |  |
|                                                       |                                | 2       | Chili con carne Ł d. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/   | 150g    | Chili con carne Ł d. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/   | 150g    | Chili con carne d. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/  | 150g    | Kopytka w sosie serowym B *1/*3/+5/+6/*7/*8/+10/+11/  | 300g |  |  |
|                                                       |                                | 3       | Makaron *1/+3/                                        | 150g    | Makaron *1/+3/                                        | 180g    | Ryż biały                                       | 180g    | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                      | 80g  |  |  |
|                                                       |                                | 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     | Brukselka gotowana                                    | 120g |  |  |
|                                                       |                                | 5       | Marchewka gotowana                                    | 80g     | Marchewka gotowana                                    | 80g     | Brukselka gotowana                              | 80g     | Kompot wieloowocowy                                   | 250g |  |  |
|                                                       |                                | 6       | Kompot wieloowocowy                                   | 250g    | Kompot wieloowocowy                                   | 250g    | Kompot wieloowocowy                             | 250g    |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 7       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 8       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 9       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 10      |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
| KOLACJA                                               | I                              | 1       | Mozarella light *7/                                   | 30g     | Mozarella light *7/                                   | 30g     | Ser żółty                                       | 30g     | Ser żółty                                             | 30g  |  |  |
|                                                       |                                | 2       | Szynka drobiowa *6/                                   | 30g     | Szynka drobiowa *6/                                   | 30g     | Jajko gotowane 1/2 *3/                          | 33g     | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 70g  |  |  |
|                                                       |                                | 3       | Jajko gotowane 1/2 *3/                                | 33g     | Pomidor b/skórki                                      | 50g     | Papryka czerwona                                | 50g     | Papryka czerwona                                      | 50g  |  |  |
|                                                       |                                | 4       | Pomidor b/skórki                                      | 50g     | Cząstka pomarańczy                                    | 50g     | Cząstka pomarańczy                              | 50g     | Cząstka pomarańczy                                    | 50g  |  |  |
|                                                       |                                | 5       | Cząstka pomarańczy                                    | 50g     | Margaryna                                             | 10g     | Pieczywo ryżowe                                 | 55g     | Margaryna                                             | 10g  |  |  |
|                                                       |                                | 6       | Margaryna                                             | 10g     | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                     | 100g    | Margaryna                                       | 10g     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                         | 40g  |  |  |
|                                                       |                                | 7       | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                     | 70g     | Herbata                                               | 250g    | Herbata                                         | 250g    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                       | 60g  |  |  |
|                                                       |                                | 8       | Herbata                                               | 250g    |                                                       |         |                                                 |         | Herbata                                               | 250g |  |  |
|                                                       |                                | 9       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 10      |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
| II                                                    |                                | 1       | Koktajl na maślanec z truskawką                       | 200g    | Koktajl na maślanec z truskawką                       | 200g    | Koktajl na maślanec z truskawką                 | 200g    | Koktajl na maślanec z truskawką                       | 200g |  |  |
|                                                       |                                | 2       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
|                                                       |                                | 3       |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |         |                                                       |         |                                                       |         |                                                 |         |                                                       |      |  |  |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 1966,23 | wartość energetyczna                                  | 2010,77 | wartość energetyczna                                  | 2023,53 | wartość energetyczna                            | 2330,35 |                                                       |      |  |  |
| g                                                     | białko ogółem                  | 93,89   | białko ogółem                                         | 93,84   | białko ogółem                                         | 88,70   | białko ogółem                                   | 94,05   |                                                       |      |  |  |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 270,57  | węglowodany ogółem                                    | 301,19  | węglowodany ogółem                                    | 297,20  | węglowodany ogółem                              | 376,93  |                                                       |      |  |  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 28,45   | w tym: cukry                                          | 27,60   | w tym: cukry                                          | 42,28   | w tym: cukry                                    | 31,09   |                                                       |      |  |  |
| g                                                     | łuszczce ogółem                | 64,96   | łuszczce ogółem                                       | 56,44   | łuszczce ogółem                                       | 61,05   | łuszczce ogółem                                 | 61,77   |                                                       |      |  |  |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,65   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                        | 12,00   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                        | 14,00   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                  | 15,93   |                                                       |      |  |  |
| g                                                     | błonnik                        | 32,23   | błonnik                                               | 35,11   | błonnik                                               | 33,92   | błonnik                                         | 50,29   |                                                       |      |  |  |
| mg                                                    | sód                            | 2040,09 | sód                                                   | 1846,95 | sód                                                   | 1205,57 | sód                                             | 2425,47 |                                                       |      |  |  |

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





## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 5 marzec 2024

| DIETA                                                 | PODSTAWOWA                     | ŁATWOSTRAWNA                                                | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA  | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|------|
| I<br>SNIADANIE                                        | 1                              | Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g                                              | Ryba z warzywami w galarecie L +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g                                           | Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g                                        | Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/           | 150g                           |                                                         |      |
|                                                       | 2                              | Cytryna                                                     | 30g                                               | Cytryna                                                       | 30g                                            | Cytryna                                                     | 30g                                         | Cytryna                                                               | 30g                            |                                                         |      |
|                                                       | 3                              | Papryka mix                                                 | 50g                                               | Pomidor b/skórki                                              | 80g                                            | Papryka mix                                                 | 50g                                         | Papryka mix                                                           | 50g                            |                                                         |      |
|                                                       | 4                              | Jabłko 1/2 szt.                                             | 75g                                               | Jabłko b/sk 1/2 szt.                                          | 75g                                            | Jabłko 1/2 szt.                                             | 75g                                         | Jabłko 1/2 szt.                                                       | 75g                            |                                                         |      |
|                                                       | 5                              | Salata                                                      | 3g                                                | Salata                                                        | 3g                                             | Salata                                                      | 3g                                          | Salata                                                                | 3g                             |                                                         |      |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                                   | 10g                                               | Margaryna                                                     | 10g                                            | Margaryna                                                   | 10g                                         | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                         | 70g                            | Margaryna                                               | 10g  |
|                                                       | 7                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g                                               | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                             | 100g                                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 70g                                         | Margaryna b/ml                                                        | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                           | 40g  |
|                                                       | 8                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g                                               | Kawa mleczna *1/*7/                                           | 250g                                           | Kawa mleczna *1/*7/                                         | 250g                                        | Herbata szt.                                                          | 2g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                         | 60g  |
|                                                       | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/                                         | 250g                                              |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                     | 250g |
|                                                       | 10                             |                                                             |                                                   |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
| II                                                    | 1                              |                                                             |                                                   |                                                               | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/    | 30g                                                         | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g                                                                   |                                |                                                         |      |
|                                                       | 2                              |                                                             |                                                   |                                                               | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/               | 30g                                                         | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/            | 30g                                                                   |                                |                                                         |      |
|                                                       | 3                              |                                                             |                                                   |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                   | 400g                                              | Zupa grysikowa *1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/                 | 400g                                           | Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                   | 400g                                        | Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                             | 400g                           | Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/               | 400g |
|                                                       | 2                              | Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/   | 250g                                              | Filet z piersi indyka pieczony +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 b/ml (s) *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/        | 250g                           | Filet z piersi indyka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 80g  |
|                                                       | 3                              | Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                  | 60g                                               | Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                    | 60g                                            | Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                  | 60g                                         | Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                            | 60g                            | Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/              | 60g  |
|                                                       | 4                              | Surówka z kapusty pekińskiej                                | 80g                                               | Ziemniaki gotowane                                            | 180g                                           | Surówka z kapusty pekińskiej                                | 80g                                         | Surówka z kapusty pekińskiej                                          | 80g                            | Ziemniaki gotowane                                      | 180g |
|                                                       | 5                              | Kompot wiśnia-jabłko                                        | 250g                                              | Surówka z kapusty pekińskiej                                  | 80g                                            | Kompot wiśnia-jabłko b/c                                    | 250g                                        | Kompot wiśnia-jabłko b/c                                              | 250g                           | Surówka z kapusty pekińskiej                            | 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<br>KOLACJA                                          | 1                              | Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                | 150g                                              | Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/            | 150g                                           | Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                | 150g                                        | Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                          | 150g                           | Salatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/      | 150g |
|                                                       | 2                              | Polędwica sopocka                                           | 30g                                               | Polędwica sopocka                                             | 30g                                            | Polędwica sopocka                                           | 30g                                         | Polędwica sopocka                                                     | 30g                            | Polędwica sopocka                                       | 30g  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/skórki                                            | 80g                                               | Pomidor b/skórki                                              | 80g                                            | Pomidor b/skórki                                            | 80g                                         | Pomidor b/skórki                                                      | 80g                            | Pomidor b/skórki                                        | 80g  |
|                                                       | 4                              | Banan 1/2 szt.                                              | 70g                                               | Banan 1/2 szt.                                                | 70g                                            | Cząstka kiwi                                                | 50g                                         | Cząstka kiwi                                                          | 50g                            | Banan 1/2 szt.                                          | 70g  |
|                                                       | 5                              | Margaryna                                                   | 10g                                               | Margaryna                                                     | 10g                                            | Margaryna                                                   | 10g                                         | Margaryna b/ml                                                        | 10g                            | Margaryna                                               | 10g  |
|                                                       | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g                                               | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                             | 100g                                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 100g                                        | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                         | 100g                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                           | 40g  |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g                                               | Herbata                                                       | 250g                                           | Herbata                                                     | 250g                                        | Herbata                                                               | 250g                           | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                         | 60g  |
|                                                       | 8                              | Herbata                                                     | 250g                                              |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                | Herbata                                                 | 250g |
|                                                       | 9                              |                                                             |                                                   |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
|                                                       | 10                             |                                                             |                                                   |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
| II                                                    | 1                              | Budyń *7/                                                   | 200g                                              | Budyń *7/                                                     | 200g                                           | Budyń b/c *7/                                               | 200g                                        | Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/ | 60g                            | Budyń *7/                                               | 200g |
|                                                       | 2                              |                                                             |                                                   |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
|                                                       | 3                              |                                                             |                                                   |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                             |                                                   |                                                               |                                                |                                                             |                                             |                                                                       |                                |                                                         |      |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2175,45                                                     | wartość energetyczna                              | 2084,82                                                       | wartość energetyczna                           | 2097,35                                                     | wartość energetyczna                        | 1881,87                                                               | wartość energetyczna           | 2114,27                                                 |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 102,32                                                      | białko ogółem                                     | 102,90                                                        | białko ogółem                                  | 104,83                                                      | białko ogółem                               | 80,98                                                                 | białko ogółem                  | 107,78                                                  |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 318,75                                                      | węglowodany ogółem                                | 318,23                                                        | węglowodany ogółem                             | 288,02                                                      | węglowodany ogółem                          | 254,60                                                                | węglowodany ogółem             | 325,17                                                  |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 35,04                                                       | w tym: cukry                                      | 32,80                                                         | w tym: cukry                                   | 20,67                                                       | w tym: cukry                                | 19,47                                                                 | w tym: cukry                   | 35,53                                                   |      |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 62,38                                                       | tłuszcze ogółem                                   | 52,35                                                         | tłuszcze ogółem                                | 64,85                                                       | tłuszcze ogółem                             | 66,85                                                                 | tłuszcze ogółem                | 50,95                                                   |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,89                                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 9,93                                                          | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 13,64                                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe              | 11,54                                                                 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,38                                                    |      |
| g                                                     | blonnik                        | 40,62                                                       | blonnik                                           | 35,42                                                         | blonnik                                        | 42,76                                                       | blonnik                                     | 44,24                                                                 | blonnik                        | 43,69                                                   |      |
| mg                                                    | sód                            | 2137,92                                                     | sód                                               | 1915,93                                                       | sód                                            | 2360,82                                                     | sód                                         | 2201,41                                                               | sód                            | 2133,89                                                 |      |

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, 5 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                                  | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                                  | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                                | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                                |      |  |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|--|--|
| I                                                     | 1                              | Ryba z warzywami w galarecie Ł<br>+1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g                                  | Ryba z warzywami w galarecie Ł<br>+1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g                           | Ryba z warzywami w galarecie<br>+1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g                           | Ryba z warzywami w galarecie<br>+1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g |  |  |
|                                                       | 2                              | Cytryna                                                          | 30g                                   | Cytryna                                                          | 30g                            | Cytryna                                                        | 30g                            | Cytryna                                                        | 30g  |  |  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/skórki                                                 | 80g                                   | Pomidor b/skórki                                                 | 80g                            | Papryka mix                                                    | 50g                            | Papryka mix                                                    | 50g  |  |  |
|                                                       | 4                              | Jabłko b/sk 1/2 szt.                                             | 75g                                   | Jabłko b/sk 1/2 szt.                                             | 75g                            | Jabłko 1/2 szt.                                                | 75g                            | Jabłko 1/2 szt.                                                | 75g  |  |  |
|                                                       | 5                              | Salata                                                           | 3g                                    | Salata                                                           | 3g                             | Salata                                                         | 3g                             | Salata                                                         | 3g   |  |  |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                                        | 10g                                   | Margaryna                                                        | 10g                            | Margaryna                                                      | 10g                            | Margaryna                                                      | 10g  |  |  |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                               | 70g                                   | Chleb baltonowski L<br>*1/+3/+7/+11/                             | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                                | 55g                            | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g  |  |  |
|                                                       | 8                              | Kawa mleczna *1/*7/                                              | 250g                                  | Kawa mleczna *1/*7/                                              | 250g                           | Herbata szt.                                                   | 2g                             | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                             | 60g  |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                            | 250g |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
| II                                                    | 1                              | Jogurt owocowy B *7/                                             | 150g                                  |                                                                  |                                | Jogurt owocowy B *7/                                           | 150g                           |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 2                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 3                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa grysikowa<br>*1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/                 | 400g                                  | Zupa grysikowa<br>*1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/                 | 400g                           | Zupa grochowa<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                   | 400g                           | Zupa grochowa WEGE<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/              | 400g |  |  |
|                                                       | 2                              | Filet z piersi indyka pieczony<br>+1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/       | 80g                                   | Filet z piersi indyka pieczony<br>+1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/       | 80g                            | Filet z piersi indyka pieczony<br>+1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/     | 80g                            | Naleśniki ze szpinakiem (s)<br>*1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/   | 250g |  |  |
|                                                       | 3                              | Sos pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                    | 60g                                   | Sos pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                    | 60g                            | Sos pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                  | 60g                            | Sos pomidorowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                  | 60g  |  |  |
|                                                       | 4                              | Ziemniaki gotowane                                               | 180g                                  | Ziemniaki gotowane                                               | 180g                           | Ziemniaki gotowane                                             | 180g                           | Surówka z kapusty pekińskiej                                   | 80g  |  |  |
|                                                       | 5                              | Surówka z kapusty pekińskiej                                     | 80g                                   | Surówka z kapusty pekińskiej                                     | 80g                            | Surówka z kapusty pekińskiej                                   | 80g                            | Kompot wiśnia-jabłko                                           | 250g |  |  |
|                                                       | 6                              | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                   | 80g                                   | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                   | 80g                            | Szpinak gotowany<br>+1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                 | 80g                            |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 7                              | Kompot wiśnia-jabłko                                             | 250g                                  | Kompot wiśnia-jabłko                                             | 250g                           | Kompot wiśnia-jabłko                                           | 250g                           |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 8                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
| KOLACJA                                               | 1                              | Salatka jarzynowa L<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/            | 150g                                  | Ser biały chudy                                                  | 60g                            | Salatka jarzynowa<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                | 150g                           | Salatka jarzynowa<br>+1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/                | 150g |  |  |
|                                                       | 2                              | Polędwica sopocka                                                | 30g                                   | Dżem                                                             | 30g                            | Ser żółty                                                      | 30g                            | Ser żółty                                                      | 30g  |  |  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/skórki                                                 | 80g                                   | Polędwica sopocka                                                | 30g                            | Pomidor b/skórki                                               | 80g                            | Pomidor b/skórki                                               | 80g  |  |  |
|                                                       | 4                              | Banan 1/2 szt.                                                   | 70g                                   | Pomidor b/skórki                                                 | 80g                            | Banan szt.                                                     | 140g                           | Banan 1/2 szt.                                                 | 70g  |  |  |
|                                                       | 5                              | Margaryna                                                        | 10g                                   | Banan 1/2 szt.                                                   | 70g                            | Pieczywo ryżowe                                                | 55g                            | Margaryna                                                      | 10g  |  |  |
|                                                       | 6                              | Chleb baltonowski L<br>*1/+3/+7/+11/                             | 70g                                   | Margaryna                                                        | 10g                            | Margaryna                                                      | 10g                            | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g  |  |  |
|                                                       | 7                              | Herbata                                                          | 250g                                  | Chleb baltonowski L<br>*1/+3/+7/+11/                             | 100g                           | Herbata                                                        | 250g                           | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                             | 60g  |  |  |
|                                                       | 8                              |                                                                  |                                       | Herbata                                                          | 250g                           |                                                                |                                | Herbata                                                        | 250g |  |  |
|                                                       | 9                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 10                             |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
| II                                                    | 1                              | Budyń *7/                                                        | 200g                                  | Budyń *7/                                                        | 200g                           | Budyń *7/                                                      | 200g                           | Budyń *7/                                                      | 200g |  |  |
|                                                       | 2                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
|                                                       | 3                              |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                                  |                                       |                                                                  |                                |                                                                |                                |                                                                |      |  |  |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2019,12                                                          | wartość energetyczna                  | 2034,38                                                          | wartość energetyczna           | 2107,87                                                        | wartość energetyczna           | 2152,35                                                        |      |  |  |
| g                                                     | białko ogółem                  | 103,53                                                           | białko ogółem                         | 109,58                                                           | białko ogółem                  | 103,23                                                         | białko ogółem                  | 99,80                                                          |      |  |  |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 297,89                                                           | węglowodany ogółem                    | 311,01                                                           | węglowodany ogółem             | 319,09                                                         | węglowodany ogółem             | 318,51                                                         |      |  |  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 35,50                                                            | w tym: cukry                          | 41,10                                                            | w tym: cukry                   | 41,70                                                          | w tym: cukry                   | 34,83                                                          |      |  |  |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 53,82                                                            | tłuszcze ogółem                       | 45,33                                                            | tłuszcze ogółem                | 55,65                                                          | tłuszcze ogółem                | 61,03                                                          |      |  |  |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,07                                                            | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 9,13                                                             | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,62                                                          | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,90                                                          |      |  |  |
| g                                                     | błonnik                        | 33,35                                                            | błonnik                               | 31,02                                                            | błonnik                        | 38,08                                                          | błonnik                        | 40,62                                                          |      |  |  |
| mg                                                    | sód                            | 1730,83                                                          | sód                                   | 1860,62                                                          | sód                            | 1290,92                                                        | sód                            | 2164,02                                                        |      |  |  |

**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, 6 marzec 2024

| DIETA                                                 | PODSTAWOWA                     |                                                             | ŁATWOSTRAWNA                   |                                                                 | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                             | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |                                                             | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |                                                             |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|
| I<br>SNIADANIE                                        | 1                              | Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/              | 60g                            | Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/                  | 60g                                               | Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/              | 60g                                                          | Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/              | 100g                                           | Mozarella light *7/                                         | 30g  |
|                                                       | 2                              | Ser zółty                                                   | 30g                            | Mozarella light *7/                                             | 30g                                               | Mozarella light *7/                                         | 30g                                                          | Papryka czerwona                                            | 50g                                            | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/             | 30g  |
|                                                       | 3                              | Oliwki czarne 6 szt.                                        | 15g                            | Pomidor b/sk                                                    | 50g                                               | Papryka czerwona                                            | 50g                                                          | Mandarynka                                                  | 70g                                            | Papryka czerwona                                            | 50g  |
|                                                       | 4                              | Mandarynka                                                  | 70g                            | Jabłko 1/2                                                      | 75g                                               | Mandarynka                                                  | 70g                                                          | Salata                                                      | 3g                                             | Mandarynka                                                  | 70g  |
|                                                       | 5                              | Salata                                                      | 3g                             | Salata                                                          | 3g                                                | Salata                                                      | 3g                                                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 70g                                            | Salata                                                      | 3g   |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                                   | 10g                            | Margaryna                                                       | 10g                                               | Margaryna                                                   | 10g                                                          | Margaryna b/ml                                              | 10g                                            | Margaryna                                                   | 10g  |
|                                                       | 7                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g                            | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                               | 100g                                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 70g                                                          | Herbata szt.                                                | 2g                                             | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g  |
|                                                       | 8                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g                            | Kawa mleczna *1/*7/                                             | 250g                                              | Kawa mleczna *1/*7/                                         | 250g                                                         |                                                             |                                                | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g  |
|                                                       | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/                                         | 250g                           |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                | Kawa mleczna *1/*7/                                         | 250g |
|                                                       | 10                             |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
| II                                                    | 1                              |                                                             |                                |                                                                 | Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/                   | 180g                                                        | Sok pomidorowy                                               | 200g                                                        |                                                |                                                             |      |
|                                                       | 2                              |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
|                                                       | 3                              |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
| OBIAD                                                 | 1                              | Barszcz ukraiński z fasolą +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/         | 400g                           | Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 400g                                              | Barszcz ukraiński z fasolą +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/         | 400g                                                         | Barszcz ukraiński z fasolą b/ml +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/    | 400g                                           | Barszcz ukraiński z fasolą b/ml +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/    | 400g |
|                                                       | 2                              | Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g                           | Gulasz wieprzowy z warzywami Ł d *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g                                              | Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g                                                         | Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g                                           | Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g |
|                                                       | 3                              | Kasza gryczana +1/                                          | 180g                           | Kasza kuskus *1/                                                | 180g                                              | Kasza gryczana C +1/                                        | 90g                                                          | Kasza gryczana C +1/                                        | 90g                                            | Kasza gryczana +1/                                          | 180g |
|                                                       | 4                              | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/            | 80g                            | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                                | 80g                                               | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/            | 80g                                                          | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/            | 80g                                            | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/            | 80g  |
|                                                       | 5                              | 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  |
|                                                       | 6                              | Kompot truskawkowy                                          | 250g                           | Kompot truskawkowy                                              | 250g                                              | Kompot truskawkowy b/c                                      | 250g                                                         | Kompot truskawkowy b/c                                      | 250g                                           | Kompot truskawkowy                                          | 250g |
|                                                       | 7                              |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
|                                                       | 8                              |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
|                                                       | 9                              |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
|                                                       | 10                             |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
| KOLACJA                                               | 1                              | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/                  | 150g                           | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 70g                                               | Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/                | 150g                                                         | Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/                | 150g                                           | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/                  | 150g |
|                                                       | 2                              | Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                   | 30g                            | Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                       | 30g                                               | Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                   | 30g                                                          | Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                   | 30g                                            | Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                   | 30g  |
|                                                       | 3                              | Rzodkiew biała                                              | 50g                            | Pomidor b/skórki                                                | 50g                                               | Rzodkiew biała                                              | 50g                                                          | Rzodkiew biała                                              | 50g                                            | Rzodkiew biała                                              | 50g  |
|                                                       | 4                              | Jabłko 1/2                                                  | 75g                            | Jabłko 1/2 b/sk                                                 | 75g                                               | Jabłko 1/2                                                  | 75g                                                          | Jabłko 1/2                                                  | 75g                                            | Jabłko 1/2                                                  | 75g  |
|                                                       | 5                              | Margaryna                                                   | 10g                            | Margaryna                                                       | 10g                                               | Margaryna                                                   | 10g                                                          | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 100g                                           | Margaryna                                                   | 10g  |
|                                                       | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g                            | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                               | 100g                                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 100g                                                         | Margaryna b/ml                                              | 10g                                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                               | 40g  |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g                            | Herbata                                                         | 250g                                              | Herbata                                                     | 250g                                                         | Herbata                                                     | 250g                                           | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                             | 60g  |
|                                                       | 8                              | Herbata                                                     | 250g                           |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                | Herbata                                                     | 250g |
|                                                       | 9                              |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
|                                                       | 10                             |                                                             |                                |                                                                 |                                                   |                                                             |                                                              |                                                             |                                                |                                                             |      |
| =                                                     | 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           | 2366,31                                                     | wartość energetyczna           | 2194,68                                                         | wartość energetyczna                              | 2260,24                                                     | wartość energetyczna                                         | 2058,75                                                     | wartość energetyczna                           | 2180,64                                                     |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 118,85                                                      | białko ogółem                  | 110,14                                                          | białko ogółem                                     | 119,30                                                      | białko ogółem                                                | 100,31                                                      | białko ogółem                                  | 108,56                                                      |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 318,45                                                      | węglowodany ogółem             | 313,70                                                          | węglowodany ogółem                                | 292,26                                                      | węglowodany ogółem                                           | 275,52                                                      | węglowodany ogółem                             | 309,61                                                      |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 34,34                                                       | w tym: cukry                   | 34,14                                                           | w tym: cukry                                      | 32,02                                                       | w tym: cukry                                                 | 32,94                                                       | w tym: cukry                                   | 33,43                                                       |      |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 76,01                                                       | tłuszcze ogółem                | 63,96                                                           | tłuszcze ogółem                                   | 74,22                                                       | tłuszcze ogółem                                              | 70,92                                                       | tłuszcze ogółem                                | 63,49                                                       |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 18,26                                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,31                                                           | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 18,95                                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 15,27                                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 14,41                                                       |      |
| g                                                     | błonnik                        | 38,84                                                       | błonnik                        | 35,99                                                           | błonnik                                           | 40,53                                                       | błonnik                                                      | 51,08                                                       | błonnik                                        | 37,68                                                       |      |
| mg                                                    | sód                            | 2614,91                                                     | sód                            | 2003,64                                                         | sód                                               | 1939,10                                                     | sód                                                          | 3104,68                                                     | sód                                            | 1852,92                                                     |      |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 6 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIĄŁKOWA                 |                                                                 | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                                 | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                             | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                       |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| I<br>ŚNIADANIE                                        | 1                              | Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/                  | 60g                                   | Mozarella light *7/                                             | 30g                            | Ser żółty                                                   | 30g                            | Ser żółty                                             | 30g  |
|                                                       | 2                              | Mozarella light *7/                                             | 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                            | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                         | 40g  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/sk                                                    | 50g                                   | Pomidor b/sk                                                    | 50g                            | Papryka czerwona                                            | 50g                            | Papryka czerwona                                      | 50g  |
|                                                       | 4                              | Jabłko 1/2                                                      | 75g                                   | Jabłko 1/2                                                      | 75g                            | Mandarynka                                                  | 70g                            | Mandarynka                                            | 70g  |
|                                                       | 5                              | Salata                                                          | 3g                                    | Salata                                                          | 3g                             | Salata                                                      | 3g                             | Salata                                                | 3g   |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                                       | 10g                                   | Margaryna                                                       | 10g                            | Pieczywo ryżowe                                             | 55g                            | Margaryna                                             | 10g  |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 70g                                   | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                               | 100g                           | Margaryna                                                   | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                         | 40g  |
|                                                       | 8                              | Kawa mleczna *1/*7/                                             | 250g                                  | Kawa mleczna *1/*7/                                             | 250g                           | Herbata szt.                                                | 2g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                       | 60g  |
|                                                       | 9                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                   | 250g |
|                                                       | 10                             |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
| II                                                    | 1                              | Maślanka                                                        | 200g                                  |                                                                 |                                | Maślanka                                                    | 200g                           |                                                       |      |
|                                                       | 2                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                | Banan B                                                     | 200g                           |                                                       |      |
|                                                       | 3                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
| OBIAD                                                 | 1                              | Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 400g                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 400g                           | Barszcz ukraiński z fasolą +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/         | 400g                           | Barszcz ukraiński z fasolą +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/   | 400g |
|                                                       | 2                              | Gulasz wieprzowy z warzywami Ł d *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g                                  | Gulasz wieprzowy z warzywami Ł d *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g                           | Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g                           | Gulasz wege d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/            | 150g |
|                                                       | 3                              | Kasza kuskus *1/                                                | 180g                                  | Kasza kuskus *1/                                                | 180g                           | Kasza gryczana +1/                                          | 180g                           | Kasza gryczana +1/                                    | 180g |
|                                                       | 4                              | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                                | 80g                                   | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                                | 80g                            | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/            | 80g                            | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/      | 80g  |
|                                                       | 5                              | Cukinia duszona z 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 |
|                                                       | 6                              | Kompot truskawkowy                                              | 250g                                  | Kompot truskawkowy                                              | 250g                           | Kompot truskawkowy                                          | 250g                           |                                                       |      |
|                                                       | 7                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
|                                                       | 8                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
|                                                       | 9                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
|                                                       | 10                             |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
| I<br>KOLACJA                                          | 1                              | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/                      | 150g                                  | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 70g                            | Mozarella light *7/                                         | 30g                            | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/            | 150g |
|                                                       | 2                              | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                       | 30g                                   | Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/                       | 30g                            | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                               | 40g                            | Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 70g  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/skórki                                                | 50g                                   | Pomidor b/skórki                                                | 50g                            | Rzodkiew biała                                              | 50g                            | Rzodkiew biała                                        | 50g  |
|                                                       | 4                              | Jabłko 1/2 b/sk                                                 | 75g                                   | Jabłko 1/2 b/sk                                                 | 75g                            | Jabłko 1/2                                                  | 75g                            | Jabłko 1/2                                            | 75g  |
|                                                       | 5                              | Margaryna                                                       | 10g                                   | Margaryna                                                       | 10g                            | Pieczywo ryżowe                                             | 55g                            | Margaryna                                             | 10g  |
|                                                       | 6                              | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                               | 70g                                   | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                               | 100g                           | Margaryna                                                   | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                         | 40g  |
|                                                       | 7                              | Herbata                                                         | 250g                                  | Herbata                                                         | 250g                           | Herbata                                                     | 250g                           | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                       | 60g  |
|                                                       | 8                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                | Herbata                                               | 250g |
|                                                       | 9                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
|                                                       | 10                             |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
| II                                                    | 1                              | Jogurt naturalny *7/                                            | 150g                                  | Jogurt naturalny *7/                                            | 150g                           | Jogurt naturalny *7/                                        | 150g                           | Jogurt naturalny *7/                                  | 150g |
|                                                       | 2                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
|                                                       | 3                              |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                                 |                                       |                                                                 |                                |                                                             |                                |                                                       |      |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2234,37                                                         | wartość energetyczna                  | 2057,23                                                         | wartość energetyczna           | 2082,60                                                     | wartość energetyczna           | 2314,14                                               |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 116,68                                                          | białko ogółem                         | 102,39                                                          | białko ogółem                  | 98,34                                                       | białko ogółem                  | 85,92                                                 |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 308,25                                                          | węglowodany ogółem                    | 302,33                                                          | węglowodany ogółem             | 294,46                                                      | węglowodany ogółem             | 344,74                                                |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 32,36                                                           | w tym: cukry                          | 32,90                                                           | w tym: cukry                   | 47,76                                                       | w tym: cukry                   | 35,67                                                 |      |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 67,48                                                           | tłuszcze ogółem                       | 56,67                                                           | tłuszcze ogółem                | 63,91                                                       | tłuszcze ogółem                | 74,51                                                 |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,30                                                           | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 13,67                                                           | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,60                                                       | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,72                                                 |      |
| g                                                     | błonnik                        | 33,93                                                           | błonnik                               | 34,22                                                           | błonnik                        | 30,65                                                       | błonnik                        | 44,36                                                 |      |
| mg                                                    | sód                            | 1938,03                                                         | sód                                   | 1897,55                                                         | sód                            | 820,12                                                      | sód                            | 1755,67                                               |      |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 7 marzec 2024

| DIETA                                                | PODSTAWOWA                     |                                                              | ŁATWOSTRAWNA                   |                                                              | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                              | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |                                                              | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |                                                              |      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|
|                                                      |                                |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
| I                                                    | 1                              | Twarożek z warzywami *7/                                     | 150g                           | Twarożek *7/                                                 | 60g                                               | Twarożek z warzywami *7/                                     | 150g                                                         | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/                                | 40g                                            | Twarożek z warzywami *7/                                     | 150g |
|                                                      | 2                              | Szynka drobiowa *6/                                          | 30g                            | Dżem                                                         | 30g                                               | Szynka drobiowa *6/                                          | 30g                                                          | Szynka drobiowa *6/                                          | 30g                                            | Szynka drobiowa *6/                                          | 30g  |
|                                                      | 3                              | Gruszka 1/2                                                  | 75g                            | Szynka drobiowa *6/                                          | 30g                                               | Gruszka 1/2                                                  | 75g                                                          | Papryka żółta                                                | 50g                                            | Gruszka 1/2                                                  | 75g  |
|                                                      | 4                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 60g                            | Pomidor b/sk                                                 | 50g                                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 70g                                                          | Gruszka 1/2                                                  | 75g                                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 60g  |
|                                                      | 5                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 40g                            | Cząstka jabłka b/sk                                          | 50g                                               | Salata                                                       | 3g                                                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 70g                                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 40g  |
|                                                      | 6                              | Salata                                                       | 3g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 100g                                              | Margaryna                                                    | 10g                                                          | Salata                                                       | 3g                                             | Salata                                                       | 3g   |
|                                                      | 7                              | Margaryna                                                    | 10g                            | Salata                                                       | 3g                                                | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g                                                         | Margaryna b/ml                                               | 10g                                            | Margaryna                                                    | 10g  |
|                                                      | 8                              | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g                           | Margaryna                                                    | 10g                                               |                                                              |                                                              | Herbata szt.                                                 | 2g                                             | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g |
|                                                      | 9                              |                                                              |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                          | 250g                                              |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
|                                                      | 10                             |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
| II                                                   | 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                                            |                                                              |      |
|                                                      | 2                              |                                                              |                                |                                                              |                                                   | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                             | 30g                                                          | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/                             | 30g                                            |                                                              |      |
|                                                      | 3                              |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
| OBIAŁ                                                | 1                              | Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/                         | 400g                           | Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/     | 400g                                              | Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/                         | 400g                                                         | Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/             | 400g                                           | Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/             | 400g |
|                                                      | 2                              | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                            | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                                               | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                                                          | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g                                            | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g  |
|                                                      | 3                              | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 60g                            | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 60g                                               | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 60g                                                          | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 60g                                            | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/           | 60g  |
|                                                      | 4                              | Ryż biały                                                    | 180g                           | Ryż biały                                                    | 180g                                              | Ryż brązowy C                                                | 90g                                                          | Ryż biały C                                                  | 90g                                            | Ryż biały                                                    | 180g |
|                                                      | 5                              | Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/                          | 80g                            | Surówka z marchwi i jabłka                                   | 80g                                               | Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/                          | 80g                                                          | Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/                          | 80g                                            | Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/                          | 80g  |
|                                                      | 6                              | Fasolka szparagowa gotowana                                  | 80g                            | Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/                  | 80g                                               | Fasolka szparagowa gotowana                                  | 80g                                                          | Fasolka szparagowa gotowana                                  | 80g                                            | Fasolka szparagowa gotowana                                  | 80g  |
|                                                      | 7                              | Kompot wieloowocowy                                          | 250g                           | Kompot wieloowocowy                                          | 250g                                              | Kompot wieloowocowy b/c                                      | 250g                                                         | Kompot wieloowocowy b/c                                      | 250g                                           | Kompot wieloowocowy                                          | 250g |
|                                                      | 8                              |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
|                                                      | 9                              |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
|                                                      | 10                             |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
| KOLACJA                                              | 1                              | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/                 | 60g                            | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/                 | 60g                                               | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/                 | 60g                                                          | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/                 | 60g                                            | Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/    | 150g |
|                                                      | 2                              | Szynka gotowana wp *6/*10/                                   | 30g                            | Szynka gotowana wp *6/*10/                                   | 30g                                               | Szynka gotowana wp *6/*10/                                   | 30g                                                          | Szynka gotowana wp *6/*10/                                   | 30g                                            | Szynka gotowana wp *6/*10/                                   | 30g  |
|                                                      | 3                              | Ogórek zielony                                               | 50g                            | Pomidor b/sk                                                 | 50g                                               | Ogórek zielony                                               | 50g                                                          | Ogórek zielony                                               | 50g                                            | Ogórek zielony                                               | 50g  |
|                                                      | 4                              | Cząstka pomarańczowy                                         | 50g                            | Cząstka pomarańczowy                                         | 50g                                               | Cząstka pomarańczowy                                         | 50g                                                          | Cząstka pomarańczowy                                         | 50g                                            | Cząstka pomarańczowy                                         | 50g  |
|                                                      | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 60g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 100g                                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 100g                                                         | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 100g                                           | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                              | 60g  |
|                                                      | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 40g                            | Margaryna                                                    | 10g                                               | Margaryna                                                    | 10g                                                          | Margaryna b/ml                                               | 10g                                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                | 40g  |
|                                                      | 7                              | Margaryna                                                    | 10g                            | Herbata                                                      | 250g                                              | Herbata                                                      | 250g                                                         | Herbata                                                      | 250g                                           | Margaryna                                                    | 10g  |
|                                                      | 8                              | Herbata                                                      | 250g                           |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                | Herbata                                                      | 250g |
|                                                      | 9                              |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
|                                                      | 10                             |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
| =                                                    | 1                              | Koktajl na maślanie owocowy                                  | 200g                           | Koktajl na maślanie owocowy                                  | 200g                                              | Koktajl na maślanie owocowy b/c                              | 200g                                                         | Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/    | 150g                                           | Koktajl na maślanie owocowy                                  | 200g |
|                                                      | 2                              |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
|                                                      | 3                              |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                              |                                |                                                              |                                                   |                                                              |                                                              |                                                              |                                                |                                                              |      |
| kcal                                                 | wartość energetyczna           | 2021,72                                                      | wartość energetyczna           | 2019,84                                                      | wartość energetyczna                              | 2056,52                                                      | wartość energetyczna                                         | 1939,31                                                      | wartość energetyczna                           | 2006,20                                                      |      |
| g                                                    | białko ogółem                  | 120,68                                                       | białko ogółem                  | 113,25                                                       | białko ogółem                                     | 132,06                                                       | białko ogółem                                                | 102,82                                                       | białko ogółem                                  | 116,51                                                       |      |
| g                                                    | węglowodany ogółem             | 282,92                                                       | węglowodany ogółem             | 285,44                                                       | węglowodany ogółem                                | 250,68                                                       | węglowodany ogółem                                           | 239,09                                                       | węglowodany ogółem                             | 298,12                                                       |      |
| g                                                    | w tym: cukry                   | 28,84                                                        | w tym: cukry                   | 33,01                                                        | w tym: cukry                                      | 23,27                                                        | w tym: cukry                                                 | 22,14                                                        | w tym: cukry                                   | 29,09                                                        |      |
| g                                                    | tłuszcze ogółem                | 52,59                                                        | tłuszcze ogółem                | 53,77                                                        | tłuszcze ogółem                                   | 65,35                                                        | tłuszcze ogółem                                              | 70,07                                                        | tłuszcze ogółem                                | 46,96                                                        |      |
| g                                                    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,79                                                        | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,07                                                        | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 15,38                                                        | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 13,28                                                        | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 10,21                                                        |      |
| g                                                    | błonnik                        | 33,71                                                        | błonnik                        | 29,10                                                        | błonnik                                           | 39,57                                                        | błonnik                                                      | 38,94                                                        | błonnik                                        | 36,36                                                        |      |
| mg                                                   | sód                            | 2191,09                                                      | sód                            | 2141,05                                                      | sód                                               | 2352,86                                                      | sód                                                          | 2128,31                                                      | sód                                            | 2096,02                                                      |      |

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 7 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                                     | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                               |                                                                     | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA                                         |         | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| I<br>SNIADANIE                                        | 1                              | Twarożek *7/<br>60g                                                 | Ser biały chudy<br>60g                                              | Twarożek z warzywami *7/<br>150g                                    | Twarożek z warzywami *7/<br>150g                                  |         |                                |         |
|                                                       | 2                              | Dżem<br>30g                                                         | Dżem<br>30g                                                         | Gruszka 1/2<br>75g                                                  | Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/<br>40g                              |         |                                |         |
|                                                       | 3                              | Szynka drobiowa *6/<br>30g                                          | Szynka drobiowa *6/<br>30g                                          | Pieczywo ryżowe<br>55g                                              | Gruszka 1/2<br>75g                                                |         |                                |         |
|                                                       | 4                              | Pomidor b/sk<br>50g                                                 | Pomidor b/sk<br>50g                                                 | Salata<br>3g                                                        | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                            |         |                                |         |
|                                                       | 5                              | Cząstka jabłka b/sk<br>50g                                          | Cząstka jabłka b/sk<br>50g                                          | Margaryna<br>10g                                                    | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                              |         |                                |         |
|                                                       | 6                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>70g                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>100g                             | Herbata szt.<br>2g                                                  | Salata<br>3g                                                      |         |                                |         |
|                                                       | 7                              | Salata<br>3g                                                        | Salata<br>3g                                                        |                                                                     | Margaryna<br>10g                                                  |         |                                |         |
|                                                       | 8                              | Margaryna<br>10g                                                    | Margaryna<br>10g                                                    |                                                                     | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                       |         |                                |         |
|                                                       | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                         | Kawa mleczna *1/*7/<br>250g                                         |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 10                             |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
| II                                                    | 1                              | Kefir *7/<br>200g                                                   |                                                                     | Kefir *7/<br>200g                                                   |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 2                              |                                                                     |                                                                     | Banan B<br>160g                                                     |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 3                              |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/<br>400g    | Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/<br>400g    | Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/<br>400g                        | Zupa szczawiowa WEGE +1/+6/+8/*9/+10/+11/<br>400g                 |         |                                |         |
|                                                       | 2                              | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>80g | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>80g | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>80g | Kotlet jajeczny *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/<br>100g                   |         |                                |         |
|                                                       | 3                              | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>60g           | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>60g           | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>60g           | Ryż biały<br>180g                                                 |         |                                |         |
|                                                       | 4                              | Ryż biały<br>180g                                                   | Ryż biały<br>180g                                                   | Ryż biały<br>180g                                                   | Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/<br>80g                       |         |                                |         |
|                                                       | 5                              | Surówka z marchwi i jabłka<br>80g                                   | Surówka z marchwi i jabłka<br>80g                                   | Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/<br>80g                         | Fasolka szparagowa gotowana<br>80g                                |         |                                |         |
|                                                       | 6                              | Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/<br>80g                  | Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/<br>80g                  | Fasolka szparagowa gotowana<br>80g                                  | Kompot wieloowocowy<br>250g                                       |         |                                |         |
|                                                       | 7                              | Kompot wieloowocowy<br>250g                                         | Kompot wieloowocowy<br>250g                                         | Kompot wieloowocowy<br>250g                                         |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 8                              |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 9                              |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 10                             |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
| I<br>KOLACJA                                          | 1                              | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/<br>60g                 | Lekka pasta z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>80g   | Jajko gotowane *3/<br>65g                                           | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/<br>60g               |         |                                |         |
|                                                       | 2                              | Szynka gotowana wp *6/*10/<br>30g                                   | Szynka gotowana wp *6/*10/<br>30g                                   | Ogórek zielony<br>50g                                               | Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/<br>150g |         |                                |         |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/sk<br>50g                                                 | Pomidor b/sk<br>50g                                                 | Cząstka pomarańczy<br>50g                                           | Ogórek zielony<br>50g                                             |         |                                |         |
|                                                       | 4                              | Cząstka pomarańczy<br>50g                                           | Cząstka pomarańczy<br>50g                                           | Pieczywo ryżowe<br>55g                                              | Cząstka pomarańczy<br>50g                                         |         |                                |         |
|                                                       | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>70g                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>100g                             | Margaryna<br>10g                                                    | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                            |         |                                |         |
|                                                       | 6                              | Margaryna<br>10g                                                    | Margaryna<br>10g                                                    | Herbata<br>250g                                                     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                              |         |                                |         |
|                                                       | 7                              | Herbata<br>250g                                                     | Herbata<br>250g                                                     |                                                                     | Margaryna<br>10g                                                  |         |                                |         |
|                                                       | 8                              |                                                                     |                                                                     |                                                                     | Herbata<br>250g                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 9                              |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 10                             |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
| II                                                    | 1                              | Koktajl na maślanecie owocowy<br>200g                               | Koktajl na maślanecie owocowy<br>200g                               | Koktajl na maślanecie owocowy<br>200g                               | Koktajl na maślanecie owocowy<br>200g                             |         |                                |         |
|                                                       | 2                              |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
|                                                       | 3                              |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                   |         |                                |         |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 1962,64                                                             | wartość energetyczna                                                | 1994,73                                                             | wartość energetyczna                                              | 1914,75 | wartość energetyczna           | 2259,57 |
| g                                                     | białko ogółem                  | 115,13                                                              | białko ogółem                                                       | 109,47                                                              | białko ogółem                                                     | 102,74  | białko ogółem                  | 97,35   |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 262,20                                                              | węglowodany ogółem                                                  | 301,66                                                              | węglowodany ogółem                                                | 289,39  | węglowodany ogółem             | 311,47  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 32,11                                                               | w tym: cukry                                                        | 34,00                                                               | w tym: cukry                                                      | 40,40   | w tym: cukry                   | 28,52   |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 56,99                                                               | tłuszcze ogółem                                                     | 46,40                                                               | tłuszcze ogółem                                                   | 46,93   | tłuszcze ogółem                | 77,07   |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,27                                                               | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                      | 7,94                                                                | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                    | 11,87   | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,31   |
| g                                                     | błonnik                        | 26,58                                                               | błonnik                                                             | 31,55                                                               | błonnik                                                           | 28,78   | błonnik                        | 36,46   |
| mg                                                    | sód                            | 1961,45                                                             | sód                                                                 | 2117,72                                                             | sód                                                               | 797,30  | sód                            | 1939,06 |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 8 marzec 2024

| DIETA          | PODSTAWOWA |                                                                      | ŁATWOSTRAWNA |                                                                        | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW       |                                                                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |                                                                           | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |                                                                           |      |
|----------------|------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|
|                |            |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      |                                                              |                                                                           |                                                |                                                                           |      |
| I<br>SNIADANIE | 1          | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/                    | 80g          | Pasta warzywna z<br>cukinią<br>*1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/         | 70g                                                     | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/                    | 80g                                                          | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/                         | 80g                                            | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/                         | 80g  |
|                | 2          | Szynka z piersi indyka<br>*6/                                        | 30g          | Szynka z piersi indyka<br>*6/                                          | 30g                                                     | Szynka z piersi indyka<br>*6/                                        | 30g                                                          | Szynka z piersi indyka<br>*6/                                             | 30g                                            | Szynka z piersi indyka<br>*6/                                             | 30g  |
|                | 3          | Papryka mix                                                          | 50g          | Pomidor b/sk                                                           | 50g                                                     | Papryka mix                                                          | 50g                                                          | Papryka mix                                                               | 50g                                            | Papryka mix                                                               | 50g  |
|                | 4          | Ogórek kiszony                                                       | 50g          | Mandarynka                                                             | 70g                                                     | Ogórek kiszony                                                       | 50g                                                          | Ogórek kiszony                                                            | 50g                                            | Ogórek kiszony                                                            | 50g  |
|                | 5          | Salata                                                               | 3g           | Salata                                                                 | 3g                                                      | Salata                                                               | 3g                                                           | Salata                                                                    | 3g                                             | Salata                                                                    | 3g   |
|                | 6          | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                   | 60g          | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                     | 100g                                                    | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                     | 70g                                                          | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                          | 70g                                            | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                        | 60g  |
|                | 7          | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                     | 40g          | Margaryna                                                              | 10g                                                     | Margaryna                                                            | 10g                                                          | Margaryna b/ml                                                            | 10g                                            | Chleb razowy<br>*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<br>*1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+1<br>0/+11/ | 180g                                                                 | Jajko gotowane 1/2 *3/                                       | 33g                                                                       |                                                |                                                                           |      |
|                | 2          |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      | Chleb razowy C2<br>*1/+3/+6/+7/+11/                          | 30g                                                                       |                                                |                                                                           |      |
|                | 3          |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      |                                                              |                                                                           |                                                |                                                                           |      |
| OBIAD          | 1          | Zupa pomidorowa z<br>makaronem<br>*1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/+12/ | 400g         | Zupa pomidorowa z<br>makaronem ł<br>*1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+<br>11/+12/ | 400g                                                    | Zupa pomidorowa z<br>makaronem<br>*1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/+12/ | 400g                                                         | Zupa pomidorowa z<br>makaronem b/ml<br>*1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/+12/ | 400g                                           | Zupa pomidorowa z<br>makaronem b/ml<br>*1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+<br>11/+12/ | 400g |
|                | 2          | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1<br>0/+11/+12/               | 100g         | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1<br>0/+11/+12/                 | 100g                                                    | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1<br>0/+11/+12/               | 100g                                                         | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1<br>0/+11/+12/                    | 100g                                           | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1<br>0/+11/+12/                    | 100g |
|                | 3          | Sos kremowy z jarzyn<br>koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g          | Sos kremowy z jarzyn<br>koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/   | 60g                                                     | Sos kremowy z jarzyn<br>koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g                                                          | Sos kremowy z jarzyn<br>koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/      | 60g                                            | Sos kremowy z jarzyn<br>koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/      | 60g  |
|                | 4          | Ziemniaki gotowane                                                   | 180g         | Ziemniaki gotowane                                                     | 180g                                                    | Ziemniaki gotowane C                                                 | 90g                                                          | Ziemniaki gotowane C                                                      | 90g                                            | Ziemniaki gotowane                                                        | 180g |
|                | 5          | Surówka z kiszonej<br>kapusty                                        | 80g          | Surówka z selera i<br>jabłka *7/*9/                                    | 80g                                                     | Surówka z kiszonej<br>kapusty                                        | 80g                                                          | Surówka z kiszonej<br>kapusty                                             | 80g                                            | Surówka z kiszonej<br>kapusty                                             | 80g  |
|                | 6          | Marchewka gotowana                                                   | 80g          | Marchewka gotowana                                                     | 80g                                                     | Brokuł gotowany                                                      | 80g                                                          | Brokuł gotowany                                                           | 80g                                            | Marchewka gotowana                                                        | 80g  |
|                | 7          | Kompot wiśnia-jabłko                                                 | 250g         | Kompot wiśnia-jabłko                                                   | 250g                                                    | Kompot wiśnia-jabłko<br>b/c                                          | 250g                                                         | Kompot wiśnia-jabłko<br>b/c                                               | 250g                                           | Kompot wiśnia-jabłko                                                      | 250g |
|                | 8          |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      |                                                              |                                                                           |                                                |                                                                           |      |
|                | 9          |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      |                                                              |                                                                           |                                                |                                                                           |      |
|                | 10         |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      |                                                              |                                                                           |                                                |                                                                           |      |
| I<br>KOLACJA   | 1          | Ser żółty                                                            | 30g          | Mozarella light *7/                                                    | 30g                                                     | Mozarella light *7/                                                  | 30g                                                          | Paszтет sojowy<br>*6/*9/*10/*11/                                          | 40g                                            | Mozarella light *7/                                                       | 30g  |
|                | 2          | Szynka prasowana<br>wieprzowa *6/                                    | 30g          | Szynka prasowana<br>wieprzowa *6/                                      | 30g                                                     | Szynka prasowana<br>wieprzowa *6/                                    | 30g                                                          | Szynka prasowana<br>wieprzowa *6/                                         | 30g                                            | Szynka prasowana<br>wieprzowa *6/                                         | 30g  |
|                | 3          | Pomidor                                                              | 50g          | Pomidor b/sk                                                           | 50g                                                     | Pomidor                                                              | 50g                                                          | Pomidor                                                                   | 50g                                            | Pomidor                                                                   | 50g  |
|                | 4          | Jabłko 1/2                                                           | 75g          | Jabłko 1/2 b/sk                                                        | 75g                                                     | Jabłko 1/2                                                           | 75g                                                          | Jabłko 1/2                                                                | 75g                                            | Jabłko 1/2                                                                | 75g  |
|                | 5          | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                   | 60g          | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                     | 100g                                                    | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                     | 100g                                                         | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                          | 100g                                           | Chleb baltonowski<br>*1/+3/+7/+11/                                        | 60g  |
|                | 6          | Chleb razowy<br>*1/+3/+6/+7/+11/                                     | 40g          | Margaryna                                                              | 10g                                                     | Margaryna                                                            | 10g                                                          | Margaryna b/ml                                                            | 10g                                            | Chleb razowy<br>*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                                                         | Placki szpinakowe<br>*1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/                              | 80g                                            | Kefir *7/                                                                 | 200g |
|                | 2          |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      |                                                              |                                                                           |                                                |                                                                           |      |
|                | 3          |                                                                      |              |                                                                        |                                                         |                                                                      |                                                              |                                                                           |                                                |                                                                           |      |

## DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

|    | kcal                              | wartość energetyczna | 1973,02                           | wartość energetyczna | 1893,59                           | wartość energetyczna | 2000,40                           | wartość energetyczna | 1838,69                           | wartość energetyczna | 1925,07 |
|----|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|---------|
| g  | białko ogółem                     | 96,85                | białko ogółem                     | 91,10                | białko ogółem                     | 101,18               | białko ogółem                     | 83,90                | białko ogółem                     | 93,60                |         |
| g  | węglowodany ogółem                | 287,50               | węglowodany ogółem                | 298,95               | węglowodany ogółem                | 264,49               | węglowodany ogółem                | 245,49               | węglowodany ogółem                | 286,54               |         |
| g  | w tym: cukry                      | 21,32                | w tym: cukry                      | 24,53                | w tym: cukry                      | 22,41                | w tym: cukry                      | 21,56                | w tym: cukry                      | 21,58                |         |
| g  | tłuszcze ogółem                   | 56,21                | tłuszcze ogółem                   | 44,90                | tłuszcze ogółem                   | 66,15                | tłuszcze ogółem                   | 63,25                | tłuszcze ogółem                   | 52,68                |         |
| g  | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 13,31                | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 10,83                | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 15,20                | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 11,72                | w tym: nasycone kw.<br>tłuszczowe | 11,32                |         |
| g  | błonnik                           | 36,34                | błonnik                           | 33,98                | błonnik                           | 36,26                | błonnik                           | 36,82                | błonnik                           | 36,20                |         |
| mg | sód                               | 2945,89              | sód                               | 2175,99              | sód                               | 2584,12              | sód                               | 2625,55              | sód                               | 2670,99              |         |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 8 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                                   | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                                   | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                                   | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                                   |      |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------|--|
| I<br>ŚNIADANIE                                        | 1                              | Pasta warzywna z cukinią<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/       | 70g                                   | Pasta warzywna z cukinią<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/       | 70g                            | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/                 | 80g                            | Pasta z fasoli<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/                 | 100g |  |
|                                                       | 2                              | Szynka z piersi indyka *6/                                        | 30g                                   | Szynka z piersi indyka *6/                                        | 30g                            | Ser żółty                                                         | 30g                            | Ser żółty                                                         | 30g  |  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/sk                                                      | 50g                                   | Pomidor b/sk                                                      | 50g                            | Papryka mix                                                       | 50g                            | Papryka mix                                                       | 50g  |  |
|                                                       | 4                              | Mandarynka                                                        | 70g                                   | Mandarynka                                                        | 70g                            | Ogórek kiszony                                                    | 50g                            | Ogórek kiszony                                                    | 50g  |  |
|                                                       | 5                              | Salata                                                            | 3g                                    | Salata                                                            | 3g                             | Salata                                                            | 3g                             | Salata                                                            | 3g   |  |
|                                                       | 6                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                                   | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 60g  |  |
|                                                       | 7                              | Margaryna                                                         | 10g                                   | Margaryna                                                         | 10g                            | Margaryna                                                         | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                     | 40g  |  |
|                                                       | 8                              | Kawa mleczna *1/*7/                                               | 250g                                  | Kawa mleczna *1/*7/                                               | 250g                           | Kawa mleczna *1/*7/                                               | 250g                           | Margaryna                                                         | 10g  |  |
|                                                       | 9                              |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                | Kawa mleczna *1/*7/                                               | 250g |  |
|                                                       | 10                             |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
| II                                                    | 1                              | Jogurt naturalny *7/                                              | 150g                                  |                                                                   |                                | Kisiel                                                            | 200g                           |                                                                   |      |  |
|                                                       | 2                              |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
|                                                       | 3                              |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 400g                                  | Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 400g                           | Zupa pomidorowa z ryżem<br>+1/+6/+7/+8/*9/+10/+11<br>/+12/        | 400g                           | Zupa pomidorowa z makaronem WEGE *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/   | 400g |  |
|                                                       | 2                              | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                | 100g                                  | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                | 100g                           | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                | 100g                           | Ryba pieczona<br>+1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/                | 100g |  |
|                                                       | 3                              | Sos kremowy z jarzyn koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g                                   | Sos kremowy z jarzyn koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g                            | Sos kremowy z jarzyn koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g                            | Sos kremowy z jarzyn koperkowy<br>+1/+6/+7/+8/+9/+10/+11<br>/+12/ | 60g  |  |
|                                                       | 4                              | Ziemniaki gotowane                                                | 180g                                  | Ziemniaki gotowane                                                | 180g                           | Ziemniaki gotowane                                                | 180g                           | Ziemniaki gotowane                                                | 180g |  |
|                                                       | 5                              | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                                  | 80g                                   | Surówka z selera i jabłka *7/*9/                                  | 80g                            | Surówka z kiszanej kapusty                                        | 80g                            | Surówka z kiszanej kapusty                                        | 80g  |  |
|                                                       | 6                              | Marchewka gotowana                                                | 80g                                   | Marchewka gotowana                                                | 80g                            | Marchewka gotowana                                                | 80g                            | Marchewka gotowana                                                | 80g  |  |
|                                                       | 7                              | Kompot wiśnia-jabłko                                              | 250g                                  | Kompot wiśnia-jabłko                                              | 250g                           | Kompot wiśnia-jabłko                                              | 250g                           | Kompot wiśnia-jabłko                                              | 250g |  |
|                                                       | 8                              |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
|                                                       | 9                              |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
|                                                       | 10                             |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
| I<br>KOLACJA                                          | 1                              | Mozarella light *7/                                               | 30g                                   | Mozarella light *7/                                               | 30g                            | Mozarella light *7/                                               | 30g                            | Mozarella light *7/                                               | 30g  |  |
|                                                       | 2                              | Szynka prasowana wieprzowa *6/                                    | 30g                                   | 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                              | Jabłko 1/2 b/sk                                                   | 75g                                   | Jabłko 1/2 b/sk                                                   | 75g                            | Jabłko 1/2                                                        | 75g                            | Jabłko 1/2                                                        | 75g  |  |
|                                                       | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                                   | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                   | 60g  |  |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                                         | 10g                                   | Margaryna                                                         | 10g                            | Margaryna                                                         | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                     | 40g  |  |
|                                                       | 7                              | Herbata                                                           | 250g                                  | Herbata                                                           | 250g                           | Herbata                                                           | 250g                           | Margaryna                                                         | 10g  |  |
|                                                       | 8                              |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                | Herbata                                                           | 250g |  |
|                                                       | 9                              |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
|                                                       | 10                             |                                                                   |                                       |                                                                   |                                |                                                                   |                                |                                                                   |      |  |
| II                                                    | 1                              | 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           | 1798,85                                                           | wartość energetyczna                  | 1866,05                                                           | wartość energetyczna           | 1985,86                                                           | wartość energetyczna           | 2085,62                                                           |      |  |
| g                                                     | białko ogółem                  | 92,02                                                             | białko ogółem                         | 90,49                                                             | białko ogółem                  | 85,13                                                             | białko ogółem                  | 96,15                                                             |      |  |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 269,47                                                            | węglowodany ogółem                    | 292,81                                                            | węglowodany ogółem             | 279,81                                                            | węglowodany ogółem             | 292,58                                                            |      |  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 25,16                                                             | w tym: cukry                          | 24,56                                                             | w tym: cukry                   | 30,13                                                             | w tym: cukry                   | 21,49                                                             |      |  |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 47,04                                                             | tłuszcze ogółem                       | 44,82                                                             | tłuszcze ogółem                | 66,24                                                             | tłuszcze ogółem                | 66,81                                                             |      |  |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,43                                                             | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 10,82                                                             | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,08                                                             | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,26                                                             |      |  |
| g                                                     | błonnik                        | 31,37                                                             | błonnik                               | 33,89                                                             | błonnik                        | 30,79                                                             | błonnik                        | 37,93                                                             |      |  |
| mg                                                    | sód                            | 2015,84                                                           | sód                                   | 2176,94                                                           | sód                            | 1585,31                                                           | sód                            | 2456,00                                                           |      |  |

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





## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 9 marzec 2024

| DIETA                                                 | PODSTAWOWA                     |                                                     | ŁATWOSTRAWNA                   |                                                        | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA |                                                     | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH |                                                     |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------|
|                                                       |                                |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
| SNIADANIE                                             | 1                              | Jajko gotowane 1/2 *3/                              | 33g                            | Jajko gotowane 1/2 *3/                                 | 33g                                               | Jajko gotowane 1/2 *3/                               | 33g                                                          | Jajko gotowane 1/2 *3/                              | 33g                                            | Mozarella light *7/                                 | 30g  |
|                                                       | 2                              | Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /        | 30g                            | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/   | 30g                                               | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g                                                          | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/         | 30g                                            | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/         | 30g  |
|                                                       | 3                              | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/         | 30g                            | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/            | 30g                                               | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/          | 30g                                                          | Papryka czerwona                                    | 50g                                            | Papryka czerwona                                    | 50g  |
|                                                       | 4                              | Papryka czerwona                                    | 50g                            | Pomidor b/skórki                                       | 50g                                               | Papryka czerwona                                     | 50g                                                          | Cząstka pomarańczy                                  | 50g                                            | Cząstka pomarańczy                                  | 50g  |
|                                                       | 5                              | Cząstka pomarańczy                                  | 50g                            | Cząstka pomarańczy                                     | 50g                                               | Cząstka pomarańczy                                   | 50g                                                          | Salata                                              | 3g                                             | Salata                                              | 3g   |
|                                                       | 6                              | Salata                                              | 3g                             | Salata                                                 | 3g                                                | Salata                                               | 3g                                                           | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                       | 70g                                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 60g  |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 60g                            | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                      | 100g                                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                        | 70g                                                          | Margaryna b/ml                                      | 10g                                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                       | 40g  |
|                                                       | 8                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                       | 40g                            | Margaryna                                              | 10g                                               | Margaryna                                            | 10g                                                          | Herbata szt.                                        | 2g                                             | Margaryna                                           | 10g  |
|                                                       | 9                              | Margaryna                                           | 10g                            | Kawa mleczna *1/*7/                                    | 250g                                              | Kawa mleczna *1/*7/                                  | 250g                                                         |                                                     |                                                | Kawa mleczna *1/*7/                                 | 250g |
|                                                       | 10                             | Kawa mleczna *1/*7/                                 | 250g                           |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
| =                                                     | 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                              |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
| OBIAŁ                                                 | 1                              | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/    | 400g                           | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/       | 400g                                              | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/     | 400g                                                         | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/    | 400g                                           | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/    | 400g |
|                                                       | 2                              | Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 150g                           | Gulasz z indyka d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/      | 150g                                              | Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/       | 150g                                                         | Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 150g                                           | Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 150g |
|                                                       | 3                              | Kasza jęczmienna *1/                                | 180g                           | Kasza jęczmienna *1/                                   | 180g                                              | Kasza jęczmienna C *1/                               | 90g                                                          | Kasza jęczmienna C *1/                              | 90g                                            | Kasza jęczmienna *1/                                | 180g |
|                                                       | 4                              | Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/    | 80g                            | Surówka z marchwi i jabłka                             | 80g                                               | Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/     | 80g                                                          | Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/    | 80g                                            | Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/    | 80g  |
|                                                       | 5                              | Bukiet warzyw                                       | 80g                            | Buraczki gotowane                                      | 80g                                               | Bukiet warzyw                                        | 80g                                                          | Bukiet warzyw                                       | 80g                                            | Bukiet warzyw                                       | 80g  |
|                                                       | 6                              | Kompot truskawkowy                                  | 250g                           | Kompot truskawkowy                                     | 250g                                              | Kompot truskawkowy b/c                               | 250g                                                         | Kompot truskawkowy b/c                              | 250g                                           | Kompot truskawkowy                                  | 250g |
|                                                       | 7                              |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
|                                                       | 8                              |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
|                                                       | 9                              |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
|                                                       | 10                             |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
| KOLACJA                                               | 1                              | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 120g                           | Twarożek *7/                                           | 50g                                               | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/  | 120g                                                         | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 120g                                           | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 120g |
|                                                       | 2                              | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                     | 30g                            | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                        | 30g                                               | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                      | 30g                                                          | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                     | 30g                                            | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                     | 30g  |
|                                                       | 3                              | Ogórek zielony                                      | 50g                            | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g                                               | Ogórek zielony                                       | 50g                                                          | Ogórek zielony                                      | 50g                                            | Ogórek zielony                                      | 50g  |
|                                                       | 4                              | Jabłko 1/2                                          | 75g                            | Pomidor b/skórki                                       | 50g                                               | Jabłko 1/2                                           | 75g                                                          | Jabłko 1/2                                          | 75g                                            | Jabłko 1/2                                          | 75g  |
|                                                       | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 60g                            | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                      | 100g                                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                        | 100g                                                         | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                       | 100g                                           | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                     | 60g  |
|                                                       | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                       | 40g                            | Margaryna                                              | 10g                                               | Margaryna                                            | 10g                                                          | Margaryna b/ml                                      | 10g                                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                       | 40g  |
|                                                       | 7                              | Margaryna                                           | 10g                            | Herbata                                                | 250g                                              | Herbata                                              | 250g                                                         | Herbata                                             | 250g                                           | Margaryna                                           | 10g  |
|                                                       | 8                              | Herbata                                             | 250g                           |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                | Herbata                                             | 250g |
|                                                       | 9                              |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
|                                                       | 10                             |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
| =                                                     | 1                              | Jaglanka z owocami +1/*7/                           | 200g                           | Jaglanka z owocami +1/*7/                              | 200g                                              | Jaglanka z owocami +1/*7/                            | 200g                                                         | Seler naciowy ze słonecznikiem *9/                  | 75g                                            | Jaglanka z owocami +1/*7/                           | 200g |
|                                                       | 2                              |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
|                                                       | 3                              |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                     |                                |                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                     |                                                |                                                     |      |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2274,39                                             | wartość energetyczna           | 2082,91                                                | wartość energetyczna                              | 2183,67                                              | wartość energetyczna                                         | 1899,41                                             | wartość energetyczna                           | 2188,67                                             |      |
| g                                                     | białko ogółem                  | 89,26                                               | białko ogółem                  | 93,63                                                  | białko ogółem                                     | 92,42                                                | białko ogółem                                                | 75,64                                               | białko ogółem                                  | 89,89                                               |      |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 319,39                                              | węglowodany ogółem             | 305,65                                                 | węglowodany ogółem                                | 298,38                                               | węglowodany ogółem                                           | 255,48                                              | węglowodany ogółem                             | 317,44                                              |      |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 25,92                                               | w tym: cukry                   | 26,69                                                  | w tym: cukry                                      | 24,62                                                | w tym: cukry                                                 | 20,84                                               | w tym: cukry                                   | 25,53                                               |      |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 78,63                                               | tłuszcze ogółem                | 61,83                                                  | tłuszcze ogółem                                   | 76,73                                                | tłuszcze ogółem                                              | 71,53                                               | tłuszcze ogółem                                | 69,52                                               |      |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,03                                               | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,78                                                  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                    | 13,77                                                | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                               | 13,57                                               | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 14,13                                               |      |
| g                                                     | błonnik                        | 38,23                                               | błonnik                        | 32,77                                                  | błonnik                                           | 43,21                                                | błonnik                                                      | 42,41                                               | błonnik                                        | 37,48                                               |      |
| mg                                                    | sód                            | 2510,07                                             | sód                            | 2178,25                                                | sód                                               | 2562,07                                              | sód                                                          | 2413,77                                             | sód                                            | 2411,45                                             |      |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 9 marzec 2024

| DIETA                                                | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                        | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                        | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                     | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                                 |      |  |  |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|--|--|
| SNIADANIE                                            | 1                              | Jajko gotowane 1/2 *3/                                 | 33g                                   | Mozarella light *7/                                    | 30g                            | Jajko gotowane 1/2 *3/                              | 33g                            | Jajko gotowane *3/                                              | 65g  |  |  |
|                                                      | 2                              | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 30g                                   | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/            | 30g                            | Chrzan z majonezem *3/+6/+7/+9/+10/+11/*12 /        | 30g                            | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/            | 30g  |  |  |
|                                                      | 3                              | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/            | 30g                                   | Pomidor b/skórki                                       | 50g                            | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/     | 30g                            | Papryka czerwona                                                | 50g  |  |  |
|                                                      | 4                              | Pomidor b/skórki                                       | 50g                                   | Cząstka pomarańczy                                     | 50g                            | Papryka czerwona                                    | 50g                            | Cząstka pomarańczy                                              | 50g  |  |  |
|                                                      | 5                              | Cząstka pomarańczy                                     | 50g                                   | Salata                                                 | 3g                             | Cząstka pomarańczy                                  | 50g                            | Salata                                                          | 3g   |  |  |
|                                                      | 6                              | Salata                                                 | 3g                                    | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                      | 100g                           | Salata                                              | 3g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 60g  |  |  |
|                                                      | 7                              | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                      | 100g                                  | Margaryna                                              | 10g                            | Pieczywo ryżowe                                     | 55g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                   | 40g  |  |  |
|                                                      | 8                              | Margaryna                                              | 10g                                   | Kawa mleczna *1/*7/                                    | 250g                           | Margaryna                                           | 10g                            | Margaryna                                                       | 10g  |  |  |
|                                                      | 9                              | Kawa mleczna *1/*7/                                    | 250g                                  |                                                        |                                | Herbata szt.                                        | 2g                             | Kawa mleczna *1/*7/                                             | 250g |  |  |
|                                                      | 10                             |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
| II                                                   | 1                              | Jogurt owocowy B *7/                                   | 150g                                  |                                                        |                                | Banan B                                             | 150g                           |                                                                 |      |  |  |
|                                                      | 2                              |                                                        |                                       |                                                        |                                | Jogurt owocowy B *7/                                | 150g                           |                                                                 |      |  |  |
|                                                      | 3                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
| OBIAD                                                | 1                              | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/       | 400g                                  | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/       | 400g                           | Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/            | 400g                           | Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                | 400g |  |  |
|                                                      | 2                              | Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/    | 150g                                  | Gulasz z indyka L d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/    | 150g                           | Gulasz z indyka d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/      | 150g                           | Gulasz wegetariański z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g |  |  |
|                                                      | 3                              | Kasza jęczmienna *1/                                   | 180g                                  | Kasza jęczmienna *1/                                   | 180g                           | Ziemiaki gotowane                                   | 180g                           | Kasza jęczmienna *1/                                            | 180g |  |  |
|                                                      | 4                              | Surówka z marchwi i jabłka                             | 80g                                   | Surówka z marchwi i jabłka                             | 80g                            | Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/    | 80g                            | Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/                | 80g  |  |  |
|                                                      | 5                              | Buraczki gotowane                                      | 80g                                   | Buraczki gotowane                                      | 80g                            | Bukiet warzyw                                       | 80g                            | Bukiet warzyw                                                   | 80g  |  |  |
|                                                      | 6                              | Kompot truskawkowy                                     | 250g                                  | Kompot truskawkowy                                     | 250g                           | Kompot truskawkowy                                  | 250g                           | Kompot truskawkowy                                              | 250g |  |  |
|                                                      | 7                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
|                                                      | 8                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
|                                                      | 9                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
|                                                      | 10                             |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
| KOLACJA                                              | 1                              | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/    | 120g                                  | Ser biały chudy                                        | 60g                            | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 120g                           | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/             | 120g |  |  |
|                                                      | 2                              | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                        | 30g                                   | Szynka konserwowa wieprzowa *6/                        | 30g                            | Ser żółty                                           | 30g                            | Ser żółty                                                       | 30g  |  |  |
|                                                      | 3                              | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g                                   | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g                            | Ogórek zielony                                      | 50g                            | Ogórek zielony                                                  | 50g  |  |  |
|                                                      | 4                              | Pomidor b/skórki                                       | 50g                                   | Pomidor b/skórki                                       | 50g                            | Jabłko 1/2                                          | 75g                            | Jabłko 1/2                                                      | 75g  |  |  |
|                                                      | 5                              | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                      | 100g                                  | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/                      | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                     | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                                 | 60g  |  |  |
|                                                      | 6                              | Margaryna                                              | 10g                                   | Margaryna                                              | 10g                            | Margaryna                                           | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                                   | 40g  |  |  |
|                                                      | 7                              | Herbata                                                | 250g                                  | Herbata                                                | 250g                           | Herbata                                             | 250g                           | Margaryna                                                       | 10g  |  |  |
|                                                      | 8                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                | Herbata                                                         | 250g |  |  |
|                                                      | 9                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
|                                                      | 10                             |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
| II                                                   | 1                              | Jaglanka z owocami +1/*7/                              | 200g                                  | Jaglanka z owocami +1/*7/                              | 200g                           | Jaglanka z owocami +1/*7/                           | 200g                           | Jaglanka z owocami +1/*7/                                       | 200g |  |  |
|                                                      | 2                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
|                                                      | 3                              |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                        |                                       |                                                        |                                |                                                     |                                |                                                                 |      |  |  |
| kcal                                                 | wartość energetyczna           | 2301,84                                                | wartość energetyczna                  | 2059,30                                                | wartość energetyczna           | 2317,71                                             | wartość energetyczna           | 2208,76                                                         |      |  |  |
| g                                                    | białko ogółem                  | 94,35                                                  | białko ogółem                         | 97,02                                                  | białko ogółem                  | 88,11                                               | białko ogółem                  | 85,56                                                           |      |  |  |
| g                                                    | węglowodany ogółem             | 337,63                                                 | węglowodany ogółem                    | 303,51                                                 | węglowodany ogółem             | 333,64                                              | węglowodany ogółem             | 333,68                                                          |      |  |  |
| g                                                    | w tym: cukry                   | 31,34                                                  | w tym: cukry                          | 26,67                                                  | w tym: cukry                   | 40,10                                               | w tym: cukry                   | 24,46                                                           |      |  |  |
| g                                                    | tłuszcze ogółem                | 72,41                                                  | tłuszcze ogółem                       | 58,58                                                  | tłuszcze ogółem                | 78,71                                               | tłuszcze ogółem                | 67,04                                                           |      |  |  |
| g                                                    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,54                                                  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 13,34                                                  | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,27                                               | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,87                                                           |      |  |  |
| g                                                    | błonnik                        | 36,20                                                  | błonnik                               | 32,76                                                  | błonnik                        | 33,86                                               | błonnik                        | 38,96                                                           |      |  |  |
| mg                                                   | sód                            | 2528,21                                                | sód                                   | 2113,78                                                | sód                            | 1383,04                                             | sód                            | 2161,29                                                         |      |  |  |

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 10 marzec 2024

| DIETA                                                 | PODSTAWOWA                     |                                                                    | ŁATWOSTRAWNA                                                     |                                                                    | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                  |                                                                    | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA       |                                                                    | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH |         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------|
| I<br>SNIAĐANIE                                        | 1                              | Ser biały *7/<br>60g                                               | Ser biały *7/<br>60g                                             | Ser biały *7/<br>60g                                               | Ser biały *7/<br>60g                                               | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/<br>40g                               | Twarożek chudy *7/<br>60g                                          |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 2                              | Dżem<br>30g                                                        | Dżem<br>30g                                                      | Polędwica sopocka<br>30g                                           | Polędwica sopocka<br>30g                                           | Dżem<br>30g                                                        | Dżem<br>30g                                                        |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 3                              | Polędwica sopocka<br>30g                                           | Polędwica sopocka<br>30g                                         | Rzodkiewka<br>25g                                                  | Rzodkiewka<br>25g                                                  | Polędwica sopocka<br>30g                                           | Polędwica sopocka<br>30g                                           |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 4                              | Rzodkiewka<br>25g                                                  | Pomidor b/skórki<br>50g                                          | Gruszka 1/2<br>75g                                                 | Gruszka 1/2<br>75g                                                 | Rzodkiewka<br>25g                                                  | Rzodkiewka<br>25g                                                  |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 5                              | Banan 1/2<br>75g                                                   | Banan 1/2<br>75g                                                 | Salata<br>3g                                                       | Salata<br>3g                                                       | Gruszka 1/2<br>75g                                                 | Gruszka 1/2<br>75g                                                 |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 6                              | Salata<br>3g                                                       | Salata<br>3g                                                     | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>70g                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>70g                               | Salata<br>3g                                                       | Salata<br>3g                                                       |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 7                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>100g                          | Margaryna<br>10g                                                   | Margaryna<br>10g                                                   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>70g                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>70g                               |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 8                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                               | Margaryna<br>10g                                                 | Kakao +6/*7/<br>250g                                               | Kakao +6/*7/<br>250g                                               | Margaryna b/ml<br>10g                                              | Margaryna b/ml<br>10g                                              |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 9                              | Margaryna<br>10g                                                   | Kakao +6/*7/<br>250g                                             |                                                                    |                                                                    | Herbata szt.<br>2g                                                 | Herbata szt.<br>2g                                                 |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 10                             | Kakao +6/*7/<br>250g                                               |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
| II                                                    | 1                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    | Kefir *7/<br>200g                                                  | Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/<br>60g           |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 2                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/<br>30g                            |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 3                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/<br>400g                 | Zupa jarzynowa *7/*9/<br>400g                                    | Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/<br>400g                 | Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/<br>400g                 | Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/<br>400g            | Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/<br>400g            | Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/<br>400g                 |                                                |         |
|                                                       | 2                              | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/<br>90g                  | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/<br>90g                | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/<br>90g                  | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/<br>90g                  | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/<br>90g                  | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/<br>90g                  | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/<br>90g                  |                                                |         |
|                                                       | 3                              | Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /*12/<br>60g | Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/<br>60g | Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /*12/<br>60g | Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /*12/<br>60g | Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /*12/<br>60g | Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /*12/<br>60g | Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /*12/<br>60g |                                                |         |
|                                                       | 4                              | Ziemniaki gotowane<br>180g                                         | Ziemniaki gotowane<br>180g                                       | Ziemniaki gotowane C<br>90g                                        | Ziemniaki gotowane C<br>90g                                        | Ziemniaki gotowane<br>180g                                         | Ziemniaki gotowane<br>180g                                         | Ziemniaki gotowane<br>180g                                         |                                                |         |
|                                                       | 5                              | Surówka z białej kapusty<br>80g                                    | Surówka z kapusty pekińskiej<br>80g                              | Surówka z białej kapusty<br>80g                                    | Surówka z białej kapusty<br>80g                                    | Surówka z białej kapusty<br>80g                                    | Surówka z białej kapusty<br>80g                                    | Surówka z białej kapusty<br>80g                                    |                                                |         |
|                                                       | 6                              | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>80g      | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>80g    | Brukselka gotowana<br>80g                                          | Brukselka gotowana<br>80g                                          | Brukselka gotowana<br>80g                                          | Brukselka gotowana<br>80g                                          | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/<br>80g      |                                                |         |
|                                                       | 7                              | Kompot wieloowocowy<br>250g                                        | Kompot wieloowocowy<br>250g                                      | Kompot wieloowocowy b/c<br>250g                                    | Kompot wieloowocowy b/c<br>250g                                    | Kompot wieloowocowy<br>250g                                        | Kompot wieloowocowy b/c<br>250g                                    | Kompot wieloowocowy<br>250g                                        |                                                |         |
|                                                       | 8                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 9                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 10                             |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
| I<br>KOLACJA                                          | 1                              | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>65g    | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>65g  | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>65g    | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>65g    | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>65g    | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>65g    | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/<br>65g    |                                                |         |
|                                                       | 2                              | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                 | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/<br>30g               | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                 | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                 | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                 | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                 | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/<br>30g                 |                                                |         |
|                                                       | 3                              | Oliwki czarne 6 szt.<br>15g                                        | Pomidor b/sk<br>50g                                              | Oliwki czarne 6 szt.<br>15g                                        | Oliwki czarne 6 szt.<br>15g                                        | Oliwki czarne 6 szt.<br>15g                                        | Oliwki czarne 6 szt.<br>15g                                        | Papryka konserwowa +9/+10/<br>50g                                  |                                                |         |
|                                                       | 4                              | Papryka konserwowa +9/+10/<br>50g                                  | Cząstka jabłka b/sk<br>50g                                       | Papryka żółta<br>50g                                               | Papryka żółta<br>50g                                               | Papryka żółta<br>50g                                               | Papryka żółta<br>50g                                               | Oliwki czarne 6 szt.<br>15g                                        |                                                |         |
|                                                       | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>100g                          | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/<br>100g                            | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/<br>100g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                             |                                                |         |
|                                                       | 6                              | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                               | Margaryna<br>10g                                                 | Margaryna<br>10g                                                   | Margaryna<br>10g                                                   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                               | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                               |                                                |         |
|                                                       | 7                              | Margaryna<br>10g                                                   | Herbata<br>250g                                                  | Herbata<br>250g                                                    | Herbata<br>250g                                                    | Margaryna b/ml<br>10g                                              | Margaryna b/ml<br>10g                                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/<br>60g                             |                                                |         |
|                                                       | 8                              | Herbata<br>250g                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    | Margaryna<br>10g                                                   | Margaryna<br>10g                                                   | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/<br>40g                               |                                                |         |
|                                                       | 9                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    | Herbata<br>250g                                                    | Herbata<br>250g                                                    | Margaryna<br>10g                                                   |                                                |         |
|                                                       | 10                             |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    | Herbata<br>250g                                                    |                                                |         |
| II                                                    | 1                              | Budyń *7/<br>200g                                                  | Budyń *7/<br>200g                                                | Budyń b/c *7/<br>200g                                              | Budyń b/c *7/<br>200g                                              | Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/<br>100g                   | Budyń *7/<br>200g                                                  | Budyń *7/<br>200g                                                  |                                                |         |
|                                                       | 2                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
|                                                       | 3                              |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
| <b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b> |                                |                                                                    |                                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                |         |
| kcal                                                  | wartość energetyczna           | 2136,90                                                            | wartość energetyczna                                             | 2146,58                                                            | wartość energetyczna                                               | 1911,11                                                            | wartość energetyczna                                               | 1894,83                                                            | wartość energetyczna                           | 2122,92 |
| g                                                     | białko ogółem                  | 105,25                                                             | białko ogółem                                                    | 106,58                                                             | białko ogółem                                                      | 108,61                                                             | białko ogółem                                                      | 86,07                                                              | białko ogółem                                  | 106,27  |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 304,10                                                             | węglowodany ogółem                                               | 316,12                                                             | węglowodany ogółem                                                 | 236,37                                                             | węglowodany ogółem                                                 | 231,64                                                             | węglowodany ogółem                             | 304,52  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 46,18                                                              | w tym: cukry                                                     | 45,24                                                              | w tym: cukry                                                       | 18,65                                                              | w tym: cukry                                                       | 23,59                                                              | w tym: cukry                                   | 46,20   |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 62,42                                                              | tłuszcze ogółem                                                  | 59,04                                                              | tłuszcze ogółem                                                    | 65,65                                                              | tłuszcze ogółem                                                    | 76,75                                                              | tłuszcze ogółem                                | 60,23   |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,93                                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                   | 12,90                                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                     | 16,14                                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                                     | 12,65                                                              | w tym: nasycone kw. tłuszczowe                 | 12,56   |
| g                                                     | błonnik                        | 36,40                                                              | błonnik                                                          | 35,75                                                              | błonnik                                                            | 36,86                                                              | błonnik                                                            | 44,16                                                              | błonnik                                        | 36,42   |
| mg                                                    | sód                            | 3046,33                                                            | sód                                                              | 2028,25                                                            | sód                                                                | 2861,78                                                            | sód                                                                | 2749,92                                                            | sód                                            | 3073,03 |

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 10 marzec 2024

| DIETA                                                 | BOGATOBIAŁKOWA                 |                                                          | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |                                                          | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA      |                                                          | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA     |                                                          |      |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|------|--|
| I                                                     | 1                              | Ser biały BB *7/                                         | 100g                                  | Twarożek chudy *7/                                       | 60g                            | Ser biały *7/                                            | 80g                            | Ser biały WEGE *7/                                       | 100g |  |
|                                                       | 2                              | Dżem                                                     | 30g                                   | Dżem                                                     | 30g                            | Dżem                                                     | 30g                            | Dżem                                                     | 30g  |  |
|                                                       | 3                              | Polędwica sopocka                                        | 30g                                   | Polędwica sopocka                                        | 30g                            | Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/        | 60g                            | Rzodkiewka                                               | 25g  |  |
|                                                       | 4                              | Pomidor b/skórki                                         | 50g                                   | Pomidor b/skórki                                         | 50g                            | Rzodkiewka                                               | 25g                            | Banan 1/2                                                | 75g  |  |
|                                                       | 5                              | Banan 1/2                                                | 75g                                   | Banan 1/2                                                | 75g                            | Banan 1/2                                                | 75g                            | Salata                                                   | 3g   |  |
|                                                       | 6                              | Salata                                                   | 3g                                    | Salata                                                   | 3g                             | Salata                                                   | 3g                             | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 60g  |  |
|                                                       | 7                              | 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  |  |
|                                                       | 8                              | Margaryna                                                | 10g                                   | Margaryna                                                | 10g                            | Margaryna                                                | 10g                            | Margaryna                                                | 10g  |  |
|                                                       | 9                              | Kakao +6/*7/                                             | 250g                                  | Kakao +6/*7/                                             | 250g                           | Kakao +6/*7/                                             | 250g                           | Kakao +6/*7/                                             | 250g |  |
|                                                       | 10                             |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
| II                                                    | 1                              | Kefir *7/                                                | 200g                                  |                                                          |                                | Kefir *7/                                                | 200g                           |                                                          |      |  |
|                                                       | 2                              |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
|                                                       | 3                              |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
| OBIAD                                                 | 1                              | Zupa jarzynowa *7/*9/                                    | 400g                                  | Zupa jarzynowa *7/*9/                                    | 400g                           | Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                | 400g                           | Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/                | 400g |  |
|                                                       | 2                              | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                | 90g                                   | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                | 90g                            | Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/                | 90g                            | Jajko sadzone *3/                                        | 65g  |  |
|                                                       | 3                              | Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 60g                                   | Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 60g                            | Ziemniaki gotowane                                       | 180g                           | Ziemniaki gotowane                                       | 180g |  |
|                                                       | 4                              | Ziemniaki gotowane                                       | 180g                                  | Ziemniaki gotowane                                       | 180g                           | Surówka z białej kapusty                                 | 80g                            | Surówka z białej kapusty                                 | 80g  |  |
|                                                       | 5                              | Surówka z kapusty pekińskiej                             | 80g                                   | Surówka z kapusty pekińskiej                             | 80g                            | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 80g                            | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 80g  |  |
|                                                       | 6                              | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 80g                                   | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/   | 80g                            | Kompot wieloowocowy                                      | 250g                           | Kompot wieloowocowy                                      | 250g |  |
|                                                       | 7                              | Kompot wieloowocowy                                      | 250g                                  | Kompot wieloowocowy                                      | 250g                           |                                                          |                                |                                                          |      |  |
|                                                       | 8                              |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
|                                                       | 9                              |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
|                                                       | 10                             |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
| I                                                     | 1                              | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                                   | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                            | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g                            | Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g  |  |
|                                                       | 2                              | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/              | 30g                                   | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/              | 30g                            | Ser żółty                                                | 30g                            | Ser żółty                                                | 30g  |  |
|                                                       | 3                              | Pomidor b/sk                                             | 50g                                   | Pomidor b/sk                                             | 50g                            | Papryka konserwowa +9/+10/                               | 50g                            | Papryka konserwowa +9/+10/                               | 50g  |  |
|                                                       | 4                              | Cząstka jabłka b/sk                                      | 50g                                   | Cząstka jabłka b/sk                                      | 50g                            | Oliwki czarne 6 szt.                                     | 15g                            | Oliwki czarne 6 szt.                                     | 15g  |  |
|                                                       | 5                              | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 70g                                   | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 100g                           | Pieczywo ryżowe                                          | 55g                            | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/                          | 60g  |  |
|                                                       | 6                              | Margaryna                                                | 10g                                   | Margaryna                                                | 10g                            | Margaryna                                                | 10g                            | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/                            | 40g  |  |
|                                                       | 7                              | Herbata                                                  | 250g                                  | Herbata                                                  | 250g                           | Herbata                                                  | 250g                           | Margaryna                                                | 10g  |  |
|                                                       | 8                              |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                | Herbata                                                  | 250g |  |
|                                                       | 9                              |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
|                                                       | 10                             |                                                          |                                       |                                                          |                                |                                                          |                                |                                                          |      |  |
| II                                                    | 1                              | 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           | 2142,18                                                  | wartość energetyczna                  | 2131,28                                                  | wartość energetyczna           | 2216,81                                                  | wartość energetyczna           | 2098,78                                                  |      |  |
| g                                                     | białko ogółem                  | 115,94                                                   | białko ogółem                         | 107,58                                                   | białko ogółem                  | 109,32                                                   | białko ogółem                  | 90,35                                                    |      |  |
| g                                                     | węglowodany ogółem             | 294,36                                                   | węglowodany ogółem                    | 316,49                                                   | węglowodany ogółem             | 290,41                                                   | węglowodany ogółem             | 296,67                                                   |      |  |
| g                                                     | w tym: cukry                   | 44,34                                                    | w tym: cukry                          | 45,26                                                    | w tym: cukry                   | 39,47                                                    | w tym: cukry                   | 43,99                                                    |      |  |
| g                                                     | tłuszcze ogółem                | 64,14                                                    | tłuszcze ogółem                       | 56,72                                                    | tłuszcze ogółem                | 75,42                                                    | tłuszcze ogółem                | 67,19                                                    |      |  |
| g                                                     | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,21                                                    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe        | 11,51                                                    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 20,18                                                    | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 17,72                                                    |      |  |
| g                                                     | błonnik                        | 33,23                                                    | błonnik                               | 35,75                                                    | błonnik                        | 29,46                                                    | błonnik                        | 33,65                                                    |      |  |
| mg                                                    | sód                            | 1866,25                                                  | sód                                   | 2030,95                                                  | sód                            | 2067,21                                                  | sód                            | 2883,94                                                  |      |  |

**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.