



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 1 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIAŁKOWA			
I SNIADANIE	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Serek homogenizowany *7/	70g	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	Serek homogenizowany *7/	70g	
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Dżem	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Dżem	30g	
	3	Papryka mix	50g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	
	4	Banan 1 szt.	180g	Pomidor b/sk	50g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Pomidor b/sk	50g	
	5	Salata karbowana	10g	Banan 1 szt.	180g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Banan 1 szt.	180g	
	6	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Margaryna	10g	
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Ciasto drożdżowe z jabłkami B *1/*3/	100g	Ciasto drożdżowe z jabłkami B *1/*3/	100g	Kakao +6/*7/	250g	
	10	Ciasto drożdżowe z jabłkami B *1/*3/	100g	Ciasto drożdżowe z jabłkami B *1/*3/	100g					Ciasto drożdżowe z jabłkami B *1/*3/	100g	
II	1				Maślanka	200g	Seler naciowy ze słonecznikiem w sosie czosnkowym *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Maślanka	200g		
	2											
	3											
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z makaronem *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 makaronem C *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Kotlet z piersi kurczaka (s) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Surówka z marchwi, selera i papryki +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Surówka z marchwi i selera +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi, selera i papryki +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi, selera i papryki b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi i selera +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	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 kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g
		4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g
		5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
		9	Herbata	250g								
		10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2666,27	wartość energetyczna	2628,34	wartość energetyczna	2290,59	wartość energetyczna	2205,35	wartość energetyczna	2702,34		
g	białko ogółem	118,38	białko ogółem	119,27	białko ogółem	113,89	białko ogółem	101,84	białko ogółem	126,07		
g	węglowodany ogółem	393,32	węglowodany ogółem	392,17	węglowodany ogółem	306,34	węglowodany ogółem	283,78	węglowodany ogółem	401,57		
g	w tym: cukry	53,31	w tym: cukry	68,39	w tym: cukry	30,49	w tym: cukry	28,82	w tym: cukry	68,39		
g	tłuszcze ogółem	77,51	tłuszcze ogółem	71,39	tłuszcze ogółem	73,69	tłuszcze ogółem	81,24	tłuszcze ogółem	72,39		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,41		
g	błonnik	41,31	błonnik	37,23	błonnik	39,03	błonnik	40,31	błonnik	37,23		
mg	sól	2718,00	sól	2294,73	sól	2693,94	sól	2468,64	sól	2414,73		

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

niedziela, 1 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Serek homogenizowany *7/	70g	Serek homogenizowany *7/	70g	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	Dżem	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Serek homogenizowany *7/	70g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Dżem	30g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Banan 1 szt.	180g	Papryka mix	50g	Banan 1 szt.	180g		
	5	Banan 1 szt.	180g	Salata karbowana	10g	Banan 1 szt.	180g	Salata karbowana	10g		
	6	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g		
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kakao +6/*7/	250g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9	Kakao +6/*7/	250g			Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g		
	10	Ciasto drożdżowe z jabłkami B *1/*3/	100g					Ciasto drożdżowe z jabłkami B *1/*3/	100g		
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	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 +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem wege *1/+3/+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	Jajko sadzone *3/	65g		
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi, selera i papryki +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g		
	5	Surówka z marchwi i selera +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi i selera +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi, selera i papryki +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	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	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Ser żółty *7/	30g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
		4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
		5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
		9							Herbata	250g	
		10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2702,34	wartość energetyczna	2205,43	wartość energetyczna	2015,37	wartość energetyczna	2541,28			
g	białko ogółem	126,07	białko ogółem	117,84	białko ogółem	97,65	białko ogółem	89,00			
g	węglowodany ogółem	401,57	węglowodany ogółem	329,26	węglowodany ogółem	294,60	węglowodany ogółem	377,97			
g	w tym: cukry	68,39	w tym: cukry	45,23	w tym: cukry	52,41	w tym: cukry	52,93			
g	tłuszcze ogółem	72,39	tłuszcze ogółem	52,41	tłuszcze ogółem	54,83	tłuszcze ogółem	83,01			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,37			
g	błonnik	37,23	błonnik	35,46	błonnik	27,67	błonnik	40,50			
mg	sód	2414,73	sód	2009,95	sód	1745,24	sód	2367,02			

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

poniedziałek, 2 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA	
I SNIADANIE	1	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g	Jajko gotowane *3/ 65g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ 50g
	2	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g
	3	Pomidor 50g	Pomidor b/skórki 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor b/skórki 50g
	4	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g
	5	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
	10									
II	1				Owsianka z borówką *1/*7/+8/+11/ 180g	Owsianka z borówką b/ml *1/+8/+11/ 180g	Owsianka z borówką b/ml *1/+8/+11/ 180g	Kefir *7/ 200g		
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa jarzynowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g
	2	Gulasz po azjatycku *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/ +12/ 150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 150g	Gulasz po azjatycku *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/ +12/ 150g	Gulasz po azjatycku *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/ +12/ 150g	Gulasz po azjatycku *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/ +12/ 150g	Gulasz po azjatycku *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/ +12/ 150g	Gulasz po azjatycku *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/ +12/ 150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 150g
	3	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Ryż biały 180g
	4	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 80g	Cukinia duszona 80g	Cukinia duszona 80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 80g	Cukinia duszona 80g
	5	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/ 80g
	6	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy 250g
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Galaretk drobiowa P +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 150g	Galaretk drobiowa P +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretk drobiowa P +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretk drobiowa P +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretk drobiowa P +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 150g
	2	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g
	3	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	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g
	4	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Pomidor b/s 50g	Pomidor b/s 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Pomidor b/s 50g	Pomidor b/s 50g
	5	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g	Winogrona ciemne 50g
	6	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g
	10	Herbata 250g								
II	1	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 50g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 50g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 50g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/ 30g			
	3									
DOBOWE SUMY WARTOSCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2057,25	wartość energetyczna	2010,75	wartość energetyczna	2130,98	wartość energetyczna	2012,53	wartość energetyczna	2110,75
g	białko ogółem	108,53	białko ogółem	109,98	białko ogółem	114,32	białko ogółem	105,38	białko ogółem	116,78
g	węglowodany ogółem	265,15	węglowodany ogółem	268,76	węglowodany ogółem	244,99	węglowodany ogółem	229,78	węglowodany ogółem	278,16
g	w tym: cukry	26,91	w tym: cukry	25,74	w tym: cukry	22,34	w tym: cukry	21,56	w tym: cukry	25,74
g	tłuszcze ogółem	62,83	tłuszcze ogółem	56,06	tłuszcze ogółem	77,76	tłuszcze ogółem	75,79	tłuszcze ogółem	60,06
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,59
g	błonnik	28,82	błonnik	26,08	błonnik	38,02	błonnik	38,05	błonnik	26,08
mg	sód	2293,42	sód	2133,50	sód	2361,19	sód	2301,14	sód	2209,50

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 2 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
ŚNIADANIE	1	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	50g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	50g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Salata karbowana	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
=	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz po azjatycku *1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/+12/	150g	Panierowane kotleciki z brokułów B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g		
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Cukinia duszona	80g	Cukinia duszona	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g		
	5	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Cukinia duszona	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Galaretka drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretka drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretka drobiowa P +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	80g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Ser żółty *7/	30g		
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Pomidor b/s	50g	Pomidor b/s	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Winogrona ciemne	50g		
	5	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Salata karbowana	10g		
	6	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9	Herbata	250g	Herbata	250g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Herbata	250g		
	10										
=	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2110,75	wartość energetyczna	2010,75	wartość energetyczna	2031,38	wartość energetyczna	2181,20			
g	białko ogółem	116,78	białko ogółem	109,98	białko ogółem	106,99	białko ogółem	85,37			
g	węglowodany ogółem	278,16	węglowodany ogółem	268,76	węglowodany ogółem	238,29	węglowodany ogółem	283,96			
g	w tym: cukry	25,74	w tym: cukry	25,74	w tym: cukry	27,97	w tym: cukry	29,95			
g	tłuszcze ogółem	60,06	tłuszcze ogółem	56,06	tłuszcze ogółem	72,85	tłuszcze ogółem	79,49			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,20			
g	błonnik	26,08	błonnik	26,08	błonnik	18,20	błonnik	33,73			
mg	sód	2209,50	sód	2133,50	sód	1272,50	sód	2514,53			

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 3 marzec 2026

DIETA		PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
I ŚNIADANIE	1	Ser żółty *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały *7/	100g	
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Miód mini	1szt.	
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Polędwica sopocka	30g	
	4	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Pomidor b/sk	50g	
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Kiwi 1/2 szt.	50g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Margaryna	10g	
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10											
II	1					Jogurt naturalny *7/	150g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
	3											
OBIAD	1	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Surówka z marchwi, jabłka i pora *7/	80g	Jabłko pieczone	75g	Surówka z marchwi, jabłka i pora *7/	80g	Surówka z marchwi, jabłka i pora b/ml	80g	Jabłko pieczone	75g	
	5	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Groszek zielony P	50g	Groszek zielony P	50g	Buraczki gotowane	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	I	1	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kaszą jaglaną Ł. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kaszą jaglaną Ł. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g
		2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g
		3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/s	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/s	50g
		4	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka szt.	100g
		5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
		9	Herbata	250g								
		10										
II	1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Kefir *7/	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2006,26	wartość energetyczna	1879,95	wartość energetyczna	1905,01	wartość energetyczna	1931,81	wartość energetyczna	2873,47		
g	białko ogółem	96,09	białko ogółem	89,10	białko ogółem	98,62	białko ogółem	95,95	białko ogółem	115,89		
g	węglowodany ogółem	293,32	węglowodany ogółem	295,31	węglowodany ogółem	252,47	węglowodany ogółem	242,02	węglowodany ogółem	497,10		
g	w tym: cukry	48,53	w tym: cukry	40,34	w tym: cukry	28,06	w tym: cukry	26,38	w tym: cukry	32,59		
g	łuszczce ogółem	57,88	łuszczce ogółem	44,66	łuszczce ogółem	62,69	łuszczce ogółem	71,18	łuszczce ogółem	53,72		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,42		
g	błonnik	39,14	błonnik	30,19	błonnik	40,71	błonnik	42,87	błonnik	29,58		
mg	sód	3052,01	sód	1836,47	sód	2759,16	sód	2711,22	sód	2058,90		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 3 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Ser biały *7/ 100g	Mozzarella light *7/ 30g	Mozzarella light *7/ 30g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	50g	
	2	Miód mini 1szt.	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 40g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 40g	Mozzarella light *7/ 30g	30g	
	3	Polędwica sopocka 30g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	50g	
	4	Pomidor b/sk 50g	Kiwi 1/2 szt. 50g	Kiwi 1/2 szt. 50g	Kiwi 1/2 szt. 50g	Kiwi 1/2 szt. 50g	Kiwi 1/2 szt. 50g	50g	
	5	Kiwi 1/2 szt. 50g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	10g	
	6	Salata karbowana 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	10g	
	7	Margaryna 10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	60g	
	8	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Herbata szt. 2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	40g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g					Kawa mleczna *1/*7/ 250g	250g	
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/ 150g			Jogurt naturalny *7/ 150g	150g			
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/+12/ 400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/+12/ 400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa z zacierkami wege *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/+12/ 400g	400g		
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 90g	Schab duszony b/gł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 90g	Schab duszony b/gł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 90g	Gulasz wegetariański z cieciorką B +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	150g		
	3	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	4	Jabłko pieczone 75g	Jabłko pieczone 75g	Surówka z marchwi, jabłka i pora *7/ 80g	Surówka z marchwi, jabłka i pora *7/ 80g	Surówka z marchwi, jabłka i pora *7/ 80g	Surówka z marchwi, jabłka i pora *7/ 80g	80g	
	5	Buraczki gotowane 80g	Buraczki gotowane 80g	Buraczki gotowane 80g	Buraczki gotowane 80g	Buraczki gotowane 80g	Buraczki gotowane 80g	80g	
	6	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	250g	
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	I	1	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	Ser żółty *7/ 30g	Ser żółty *7/ 30g	Pasztet z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/ 80g	80g	
		2	Szynka konserwowa *6/ 30g	Szynka konserwowa *6/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 50g	Ser żółty *7/ 30g	30g	
		3	Pomidor b/s 50g	Pomidor b/s 50g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g	25g
		4	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka 1 szt. 100g	Mandarynka 1 szt. 100g	Mandarynka 1 szt. 100g	Mandarynka 1 szt. 100g	100g
		5	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	10g
		6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	10g
		7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	60g
		8	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	40g
		9					Herbata 250g	Herbata 250g	250g
		10							
II	1	Kefir *7/ 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g	200g	
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2873,47	wartość energetyczna	1879,95	wartość energetyczna	1761,48	wartość energetyczna	2018,84	
g	białko ogółem	115,89	białko ogółem	89,10	białko ogółem	104,82	białko ogółem	75,16	
g	węglowodany ogółem	497,10	węglowodany ogółem	295,31	węglowodany ogółem	236,93	węglowodany ogółem	346,36	
g	w tym: cukry	32,59	w tym: cukry	40,34	w tym: cukry	39,94	w tym: cukry	51,02	
g	tłuszcze ogółem	53,72	tłuszcze ogółem	44,66	tłuszcze ogółem	49,86	tłuszcze ogółem	47,99	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,59	
g	błonnik	29,58	błonnik	30,19	błonnik	24,07	błonnik	47,50	
mg	sód	2058,90	sód	1836,47	sód	1640,78	sód	2511,57	

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

środa, 4 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka B *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/	70g	Pasta z tuńczyka i twarogu +3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Banan 1 szt.	180g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
	10										
II	1				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	Jogurt owocowy B *7/	150g	
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	5	Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7/*9/+12/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g
	6	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g
	2	Serek topiony *7/	25g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Mozzarella light *7/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Marchewka súpki	50g	Maślanka	200g
	2						Seler naciowy súpki *9/	50g			
	3						Sos majonezowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g			
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2381,69	wartość energetyczna	2470,02	wartość energetyczna	2169,66	wartość energetyczna	2101,67	wartość energetyczna	2531,92	
g	białko ogółem	105,30	białko ogółem	114,16	białko ogółem	111,59	białko ogółem	93,63	białko ogółem	118,31	
g	węglowodany ogółem	356,87	węglowodany ogółem	368,57	węglowodany ogółem	275,58	węglowodany ogółem	258,02	węglowodany ogółem	373,05	
g	w tym: cukry	45,15	w tym: cukry	43,99	w tym: cukry	22,41	w tym: cukry	22,76	w tym: cukry	45,79	
g	łuszczce ogółem	65,27	łuszczce ogółem	68,58	łuszczce ogółem	73,47	łuszczce ogółem	83,05	łuszczce ogółem	70,24	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	
g	błonnik	37,52	błonnik	37,69	błonnik	39,05	błonnik	41,86	błonnik	34,94	
mg	sód	3300,86	sód	2537,16	sód	3488,39	sód	3789,13	sód	2536,02	

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, 4 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	1	Pasta z tuńczyka i twarogu +3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g		
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony_1	30g	Mozzarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEGE *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet z boczniaków B *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy b/gł +1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7/*9/+12/	80g		
	5	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka z jogurtem *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7/*9/+12/	80g	Marchewka gotowana	80g		
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Salatka makaronowa z porem wegetariańska *1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	150g		
	2	Mozzarella light *7/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	40g	Serek topiony *7/	25g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Serek topiony *7/	25g	Pomidor	50g		
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9					Herbata	250g	Herbata	250g		
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2531,92	wartość energetyczna	2143,67	wartość energetyczna	1955,54	wartość energetyczna	2522,98			
g	białko ogółem	118,31	białko ogółem	104,69	białko ogółem	109,64	białko ogółem	90,21			
g	węglowodany ogółem	373,05	węglowodany ogółem	333,18	węglowodany ogółem	280,01	węglowodany ogółem	360,11			
g	w tym: cukry	45,79	w tym: cukry	42,05	w tym: cukry	48,60	w tym: cukry	47,08			
g	tłuszcze ogółem	70,24	tłuszcze ogółem	50,51	tłuszcze ogółem	51,22	tłuszcze ogółem	86,91			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,71			
g	błonnik	34,94	błonnik	33,07	błonnik	26,15	błonnik	38,24			
mg	sód	2536,02	sód	2428,00	sód	1931,87	sód	2914,21			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 5 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	2	Sos koktajlowy +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	20g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Sos koktajlowy +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	20g	Sos koktajlowy +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	20g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pomidor b/sk	50g
	4	Papryka mix	50g	Mandarynka 1 szt.	100g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Mandarynka 1 szt.	100g
	5	Mandarynka 1 szt.	100g	Salata karbowana	10g	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g	Salata karbowana	10g
	6	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g			Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g		
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II	1				Kefir *7/	200g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g	Kefir *7/	200g	
	2						Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	150g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/	80g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	5	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	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	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g
	4	Ogórek kiszony	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2237,58	wartość energetyczna	2250,79	wartość energetyczna	2184,01	wartość energetyczna	2096,92	wartość energetyczna	2350,79	
g	białko ogółem	125,74	białko ogółem	129,50	białko ogółem	126,49	białko ogółem	116,59	białko ogółem	136,30	
g	węglowodany ogółem	270,95	węglowodany ogółem	283,53	węglowodany ogółem	240,88	węglowodany ogółem	234,54	węglowodany ogółem	292,93	
g	w tym: cukry	26,87	w tym: cukry	23,78	w tym: cukry	22,77	w tym: cukry	23,32	w tym: cukry	23,78	
g	łuszczce ogółem	78,68	łuszczce ogółem	73,97	łuszczce ogółem	85,31	łuszczce ogółem	82,09	łuszczce ogółem	77,97	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,39	
g	błonnik	32,97	błonnik	32,08	błonnik	34,35	błonnik	38,14	błonnik	32,08	
mg	sól	2570,24	sól	2362,27	sól	2537,63	sól	2628,03	sól	2438,27	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 5 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
SNIADANIE	1	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ser biały chudy	50g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
=	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g	Zupa toskańska B +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	Zupa toskańska z pesto pietruszkowym B +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	Zupa toskańska z pesto pietruszkowym B +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Pierogi z soczewicą i pieczarkami (7 sztuk) B *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/	80g
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/	80g	Brokuł gotowany	80g
	5	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Kompot truskawkowy	250g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
	9							Herbata	250g
	10								
=	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2350,79	wartość energetyczna	1867,99	wartość energetyczna	1896,27	wartość energetyczna	2662,71	
g	białko ogółem	136,30	białko ogółem	102,14	białko ogółem	105,29	białko ogółem	113,48	
g	węglowodany ogółem	292,93	węglowodany ogółem	250,11	węglowodany ogółem	207,23	węglowodany ogółem	355,90	
g	w tym: cukry	23,78	w tym: cukry	24,83	w tym: cukry	28,98	w tym: cukry	28,68	
g	tłuszcze ogółem	77,97	tłuszcze ogółem	56,88	tłuszcze ogółem	77,29	tłuszcze ogółem	95,58	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,24	
g	błonnik	32,08	błonnik	30,17	błonnik	21,51	błonnik	44,21	
mg	sód	2438,27	sód	1994,55	sód	1707,58	sód	2615,40	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 4 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRCZYCOWA 5 posiłków		CUKRCZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
I SNIADANIE	1	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka B *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/	70g	Pasta z tuńczyka i twarogu +3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Banan 1 szt.	180g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
	10										
II	1				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	Jogurt owocowy B *7/	150g	
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	5	Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7/*9/+12/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g
	6	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g
	2	Serek topiony *7/	25g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Mozzarella light *7/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Marchewka súpki	50g	Maślanka	200g
	2						Seler naciowy súpki *9/	50g			
	3						Sos majonezowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g			
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2381,69	wartość energetyczna	2470,02	wartość energetyczna	2169,66	wartość energetyczna	2101,67	wartość energetyczna	2531,92	
g	białko ogółem	105,30	białko ogółem	114,16	białko ogółem	111,59	białko ogółem	93,63	białko ogółem	118,31	
g	węglowodany ogółem	356,87	węglowodany ogółem	368,57	węglowodany ogółem	275,58	węglowodany ogółem	258,02	węglowodany ogółem	373,05	
g	w tym: cukry	45,15	w tym: cukry	43,99	w tym: cukry	22,41	w tym: cukry	22,76	w tym: cukry	45,79	
g	łuszczce ogółem	65,27	łuszczce ogółem	68,58	łuszczce ogółem	73,47	łuszczce ogółem	83,05	łuszczce ogółem	70,24	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	
g	blonnik	37,52	blonnik	37,69	blonnik	39,05	blonnik	41,86	blonnik	34,94	
mg	sód	3300,86	sód	2537,16	sód	3488,39	sód	3789,13	sód	2536,02	

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

piątek, 6 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Polędwica sopocka	30g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g	Jajko gotowane *3/	65g
	2	Polędwica sopocka	30g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Schab pieczony_1	30g	Serek topiony *7/	25g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata karbowana	10g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Miód mini	1szt.	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	150g			Koktajl truskawkowy *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szczawiowa wege +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	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	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	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	Surówka z kiszanej kapusty	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	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	140g	Gruszka 1/2 szt	75g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
	9							Herbata	250g
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2313,19	wartość energetyczna	2752,90	wartość energetyczna	1873,11	wartość energetyczna	1934,96	
g	białko ogółem	118,28	białko ogółem	91,67	białko ogółem	85,85	białko ogółem	85,56	
g	węglowodany ogółem	326,29	węglowodany ogółem	501,46	węglowodany ogółem	262,09	węglowodany ogółem	266,48	
g	w tym: cukry	48,43	w tym: cukry	48,86	w tym: cukry	44,96	w tym: cukry	26,12	
g	tłuszcze ogółem	67,49	tłuszcze ogółem	49,95	tłuszcze ogółem	59,82	tłuszcze ogółem	64,80	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,34	
g	błonnik	35,53	błonnik	32,94	błonnik	27,67	błonnik	34,74	
mg	sód	2092,64	sód	1906,11	sód	1286,56	sód	2116,79	

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, 7 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCZOWA 5 posiłków		CUKRZYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I - - - - - - - - - -	1	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek z ziołami *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek z ziołami *7/	60g
	2	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Rzodkiewka	25g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
	10										
II	1				Owsianka porzeczkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Owsianka porzeczkowa b/ml *1/+8/+11/	180g	Jogurt owocowy B *7/	150g	
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa M +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł M +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa selerowa +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł M +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Potrawka z kurczaka P *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrawka z kurczaka Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrawka z kurczaka P *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrawka z kurczaka P *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrawka z kurczaka Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza kuskus *1/	180g
	4	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Kefir *7/	200g
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2204,87	wartość energetyczna	2158,46	wartość energetyczna	2028,72	wartość energetyczna	1961,76	wartość energetyczna	2249,96
g	białko ogółem	111,34	białko ogółem	111,43	białko ogółem	111,41	białko ogółem	91,56	białko ogółem	116,98
g	węglowodany ogółem	267,44	węglowodany ogółem	272,32	węglowodany ogółem	211,13	węglowodany ogółem	202,78	węglowodany ogółem	284,62
g	w tym: cukry	22,38	w tym: cukry	19,15	w tym: cukry	16,21	w tym: cukry	18,62	w tym: cukry	22,75
g	łuszczyce ogółem	77,59	łuszczyce ogółem	71,48	łuszczyce ogółem	83,63	łuszczyce ogółem	88,76	łuszczyce ogółem	73,73
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,51
g	błonnik	28,66	błonnik	27,40	błonnik	30,46	błonnik	34,77	błonnik	27,85
mg	sód	2623,53	sód	2115,47	sód	2332,25	sód	2232,22	sód	2185,97

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 7 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami *7/	60g	Twarożek z ziołami *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	
	2	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa dyniowa Ł. M +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł. M +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa M +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa M +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Potrąwka z kurczaka Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrąwka z kurczaka Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrąwka z kurczaka b/glutenu +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kluski leniwe na słodko B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	
	3	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Coleślaw z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g			
	5	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g			
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor b/sk	100g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser żółty *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Winogrona ciemne	100g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	
	4	Winogrona ciemne	50g	Salata karbowana	10g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	
	5	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8	Herbata	250g			Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
	9							Herbata	250g	
	10									
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2249,96	wartość energetyczna	2049,25	wartość energetyczna	1943,42	wartość energetyczna	2162,55		
g	białko ogółem	116,98	białko ogółem	105,93	białko ogółem	100,47	białko ogółem	111,56		
g	węglowodany ogółem	284,62	węglowodany ogółem	268,98	węglowodany ogółem	219,29	węglowodany ogółem	269,14		
g	w tym: cukry	22,75	w tym: cukry	18,84	w tym: cukry	27,36	w tym: cukry	38,80		
g	tłuszcze ogółem	73,73	tłuszcze ogółem	59,52	tłuszcze ogółem	75,35	tłuszcze ogółem	70,69		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,38		
g	błonnik	27,85	błonnik	25,78	błonnik	20,03	błonnik	25,09		
mg	sód	2185,97	sód	1745,90	sód	1517,26	sód	2218,51		

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, 8 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA			
I SNIADANIE	1	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	50g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	50g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	50g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	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	Rzodkiewka	50g	Rzodkiewka	50g	Rzodkiewka	50g	Rzodkiewka	50g	Rzodkiewka	50g	
	4	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g	
	9	Kakao +6/*7/	250g	Drożdżowe z kruszonką B *1/*3/*7/	100g	Drożdżowe z kruszonką B *1/*3/*7/	100g	Drożdżowe z kruszonką B *1/*3/*7/	100g	Drożdżowe z kruszonką B *1/*3/*7/	100g	
	10	Drożdżowe z kruszonką B *1/*3/*7/	100g									
II	1				Jogurt naturalny *7/	150g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g				
	3											
OBIAD	1	Barszcz biały *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/*12/	350g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz biały *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/*12/	350g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Kotlet schabowy *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Surówka z 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 marchwi i jabłka	80g	
	5	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Buraczki gotowane	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7											
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Ser żółty *7/	30g	Serek homogenizowany *7/	70g	Serek homogenizowany *7/	70g	Jajko gotowane *3/	65g	Serek homogenizowany *7/	70g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Dżem	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Dżem	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Szynka drobiowa *6/	30g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Szynka drobiowa *6/	30g
		4	Banan 1szt.	180g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Pomidor b/sk	50g
		5	Salata karbowana	10g	Banan 1szt.	180g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Banan 1szt.	180g
		6	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Margaryna	10g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
		9	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
		10										
II	1	Koktajl na maśle z truskawką	200g	Koktajl na maśle z truskawką	200g	Koktajl na maśle z truskawką b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maśle z truskawką	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2718,78	wartość energetyczna	2618,62	wartość energetyczna	2254,26	wartość energetyczna	2195,70	wartość energetyczna	2708,89		
g	białko ogółem	110,48	białko ogółem	109,19	białko ogółem	110,37	białko ogółem	106,61	białko ogółem	115,65		
g	węglowodany ogółem	390,11	węglowodany ogółem	406,82	węglowodany ogółem	280,64	węglowodany ogółem	285,93	węglowodany ogółem	416,20		
g	w tym: cukry	68,13	w tym: cukry	72,69	w tym: cukry	34,76	w tym: cukry	31,36	w tym: cukry	74,21		
g	łuszczyce ogółem	87,42	łuszczyce ogółem	68,22	łuszczyce ogółem	79,50	łuszczyce ogółem	75,24	łuszczyce ogółem	71,23		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,96	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,79		
g	błonnik	36,83	błonnik	37,13	błonnik	33,00	błonnik	37,85	błonnik	37,17		
mg	sód	4128,96	sód	2409,64	sód	3991,07	sód	3405,29	sód	2504,96		

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, 8 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	80g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	80g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+1 2/	50g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+1 2/	50g	
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Rzodkiewka	50g	
	3	Rzodkiewka	50g	Rzodkiewka	50g	Rzodkiewka	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	
	4	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	75g	Jabłko 1/2	75g	Salata karbowana	10g	
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g	
	9	Drożdżowe z kruszonką B *1/*3/*7/	100g					Drożdżowe z kruszonką B *1/*3/*7/	100g	
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym B/gluten +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g	
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	
	5	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Serek homogenizowany *7/	70g	Serek homogenizowany *7/	70g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g	
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Serek homogenizowany *7/	70g	
	3	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Ogórek kiszony	50g	Dżem	30g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Banan 1szt.	180g	Ogórek kiszony	50g	
	5	Banan 1szt.	180g	Banan 1szt.	180g	Salata karbowana	10g	Banan 1szt.	180g	
	6	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Margaryna	10g	
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9	Herbata	250g	Herbata	250g			Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
	10							Herbata	250g	
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2708,89	wartość energetyczna	2218,44	wartość energetyczna	1994,62	wartość energetyczna	2604,63		
g	białko ogółem	115,65	białko ogółem	100,50	białko ogółem	96,17	białko ogółem	90,67		
g	węglowodany ogółem	416,20	węglowodany ogółem	347,53	węglowodany ogółem	284,28	węglowodany ogółem	386,85		
g	w tym: cukry	74,21	w tym: cukry	57,57	w tym: cukry	50,82	w tym: cukry	74,60		
g	tłuszcze ogółem	71,23	tłuszcze ogółem	53,55	tłuszcze ogółem	59,82	tłuszcze ogółem	81,75		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,82		
g	błonnik	37,17	błonnik	35,72	błonnik	25,54	błonnik	36,52		
mg	sód	2504,96	sód	2258,34	sód	1942,05	sód	2763,71		

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, 9 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCZOWA 5 posiłków		CUKRZYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA	
I SNIADANIE	1	Twarożek cytrynowy *7/ 50g	Twarożek cytrynowy *7/ 50g	Twarożek cytrynowy *7/ 50g	Twarożek cytrynowy *7/ 50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Twarożek cytrynowy *7/ 50g			
	2	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g
	4	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g	Ćwiartka pomarańczy 50g
	5	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
	10									
II	1				Piersz kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 40g	Piersz kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 40g	Jogurt owocowy B *7/ 150g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/ 30g				
	3									
OBIAD	1	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	
	2	Chili con carne P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 150g	Filet z piersi kurczaka z jabłkiem +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 80g	Chili con carne P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 150g	Chili con carne P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 150g	Chili con carne P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 150g	Chili con carne P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 150g	Filet z piersi kurczaka z jabłkiem +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 80g	Filet z piersi kurczaka z jabłkiem +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 80g	
	3	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	
	4	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka z natką *9/ 80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/ 80g	
	5	Fasolka gotowana 80g	Marchewka gotowana mini 80g	Fasolka gotowana 80g	Fasolka gotowana 80g	Fasolka gotowana 80g	Fasolka gotowana 80g	Marchewka gotowana mini 80g	Marchewka gotowana mini 80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Pasta z pieczonego kalafora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	
	2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	
	3	Pomidor 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 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	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	
	5	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	
	9	Herbata 250g								
	10									
II	1	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Muffinka jajeczna +1/*3/+6/+8/+9/+10/+11 /	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Maślanka 200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	1992,68	wartość energetyczna	1872,55	wartość energetyczna	1948,08	wartość energetyczna	1929,47	wartość energetyczna	1964,05
g	białko ogółem	95,07	białko ogółem	103,21	białko ogółem	107,13	białko ogółem	94,11	białko ogółem	108,76
g	węglowodany ogółem	285,78	węglowodany ogółem	274,05	węglowodany ogółem	254,42	węglowodany ogółem	227,30	węglowodany ogółem	286,35
g	w tym: cukry	23,80	w tym: cukry	19,22	w tym: cukry	22,05	w tym: cukry	19,43	w tym: cukry	22,82
g	łuszczyce ogółem	59,03	łuszczyce ogółem	46,90	łuszczyce ogółem	61,91	łuszczyce ogółem	77,60	łuszczyce ogółem	49,15
g	w tym: nasycone kw. łuszczyce	13,59	w tym: nasycone kw. łuszczyce	9,78	w tym: nasycone kw. łuszczyce	14,04	w tym: nasycone kw. łuszczyce	12,77	w tym: nasycone kw. łuszczyce	11,10
g	błonnik	37,58	błonnik	29,17	błonnik	42,61	błonnik	43,17	błonnik	29,62
mg	sód	2449,71	sód	2166,86	sód	2373,86	sód	2622,28	sód	2237,36

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

(*) 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, 9 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I =	1	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g		
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka z jabłkiem +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka z jabłkiem +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Chili con carne P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Pierogi włoskie (7 sztuk) B *1/*3/+6/*7/+9/+10/	350g		
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/	80g		
	4	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka z natką *7/*9/	80g	Fasolka gotowana	80g		
	5	Marchewka gotowana mini	80g	Marchewka gotowana mini	80g	Fasolka gotowana	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I =	1	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g		
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser biały *7/	60g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Dżem	30g		
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Pomidor	50g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Gruszka 1/2 szt	75g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Margaryna	10g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g		
	9							Herbata	250g		
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1964,05	wartość energetyczna	1877,39	wartość energetyczna	1885,26	wartość energetyczna	2771,31			
g	białko ogółem	108,76	białko ogółem	103,31	białko ogółem	97,33	białko ogółem	111,02			
g	węglowodany ogółem	286,35	węglowodany ogółem	275,40	węglowodany ogółem	255,24	węglowodany ogółem	371,78			
g	w tym: cukry	22,82	w tym: cukry	19,26	w tym: cukry	27,96	w tym: cukry	76,77			
g	tłuszcze ogółem	49,15	tłuszcze ogółem	46,93	tłuszcze ogółem	59,86	tłuszcze ogółem	98,96			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,10			
g	błonnik	29,62	błonnik	29,63	błonnik	27,50	błonnik	42,31			
mg	sód	2237,36	sód	2167,41	sód	1190,21	sód	3256,03			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 10 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	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 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	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g
	4	Winogrono ciemne	50g	Banan 1szt.	180g	Winogrono ciemne	50g	Winogrono ciemne	50g	Banan 1szt.	180g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
	10										
II	1				Jogurt naturalny *7/	150g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Naleśniki ze szpinakiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Pulpet wołowo-wieprzowy D *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Pulpet wołowo-wieprzowy D *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Pulpet wołowo-wieprzowy D *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Pulpet wołowo-wieprzowy D *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Groszek zielony	50g	Surówka z marchwi, jabłka z natką *7/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi, jabłka z natką *7/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Groszek	50g	Groszek	50g	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g
	7			Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Frittata wegetariańska B +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Frittata wegetariańska B +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Frittata wegetariańska B +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	2	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	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	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	4	Rzodkiewka	25g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Pomidor b/sk	50g
	5	Kiwi 1/2 szt.	50g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Kiwi 1/2 szt.	50g
	6	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Margaryna	10g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g							Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	250g
	10	Herbata	250g							Herbata	250g
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Kefir *7/	200g
	2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2177,81	wartość energetyczna	2440,29	wartość energetyczna	2269,32	wartość energetyczna	2204,92	wartość energetyczna	2311,09	
g	białko ogółem	103,70	białko ogółem	127,63	białko ogółem	139,96	białko ogółem	129,08	białko ogółem	110,31	
g	węglowodany ogółem	269,83	węglowodany ogółem	315,70	węglowodany ogółem	228,90	węglowodany ogółem	219,20	węglowodany ogółem	322,00	
g	w tym: cukry	20,74	w tym: cukry	39,04	w tym: cukry	19,02	w tym: cukry	17,65	w tym: cukry	40,56	
g	łuszczyce ogółem	78,01	łuszczyce ogółem	81,28	łuszczyce ogółem	89,05	łuszczyce ogółem	90,66	łuszczyce ogółem	71,63	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	25,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,25	
g	błonnik	34,37	błonnik	34,21	błonnik	34,68	błonnik	36,51	błonnik	33,70	
mg	sód	2552,10	sód	2954,74	sód	3312,11	sód	3243,67	sód	2342,94	

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

(*) 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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 10 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Ser biały chudy	50g	Ser biały chudy	50g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	50g		
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Ser biały chudy	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Rzodkiewka	25g		
	4	Banan 1szt.	180g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Winogrono ciemne	50g		
	5	Salata karbowana	10g	Banan 1szt.	180g	Winogrono ciemne	50g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9			Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Serek wiejski *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Pulpet wołowo-wieprzowy D *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Pulpet wołowo-wieprzowy D *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Udko pieczone B +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/+12/	200g	Naleśniki ze szpinakiem *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g		
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g		
	5	Surówka z marchwi, jabłka z natką *7/	80g	Surówka z marchwi, jabłka z natką *7/	80g	Groszek zielony	50g	Groszek zielony	50g		
	6	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g						
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Frittata wegetariańska B +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Frittata wegetariańska B +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g		
	2	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Ser żółty *7/	30g		
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g		
	5	Kiwi 1/2 szt.	50g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g		
	6	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9	Herbata	250g					Herbata	250g		
	10										
=	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2311,09	wartość energetyczna	2390,52	wartość energetyczna	2407,30	wartość energetyczna	2310,90			
g	białko ogółem	110,31	białko ogółem	133,07	białko ogółem	149,81	białko ogółem	121,23			
g	węglowodany ogółem	322,00	węglowodany ogółem	320,27	węglowodany ogółem	232,60	węglowodany ogółem	277,64			
g	w tym: cukry	40,56	w tym: cukry	47,83	w tym: cukry	30,52	w tym: cukry	19,21			
g	tłuszcze ogółem	71,63	tłuszcze ogółem	70,27	tłuszcze ogółem	98,86	tłuszcze ogółem	81,11			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,39			
g	błonnik	33,70	błonnik	31,69	błonnik	23,17	błonnik	34,12			
mg	sód	2342,94	sód	2695,56	sód	2469,52	sód	3322,61			

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.