



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 11 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRCZYCOWA 5 posiłków		CUKRCZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
I SNIADANIE	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. 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 *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+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	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
	10										
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 pieczarkowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Sos śmietankowo-porowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos śmietankowo-porowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos śmietankowo-porowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos porowy b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos śmietankowo-porowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser biały chudy	60g	Ser biały chudy	60g	Ser biały chudy	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	4	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Pomidor b/sk	50g
	5	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Ćwiartka pomarańczy	50g
	6	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Margaryna	10g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g					Herbata	250g
	10	Herbata	250g								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Sok pomidorowy 0,3l	1szt.	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	1946,02	wartość energetyczna	2017,52	wartość energetyczna	1721,31	wartość energetyczna	1799,03	wartość energetyczna	2115,12	
g	białko ogółem	107,04	białko ogółem	106,24	białko ogółem	108,19	białko ogółem	89,16	białko ogółem	118,30	
g	węglowodany ogółem	281,43	węglowodany ogółem	306,38	węglowodany ogółem	217,85	węglowodany ogółem	238,38	węglowodany ogółem	315,78	
g	w tym: cukry	35,54	w tym: cukry	34,18	w tym: cukry	17,60	w tym: cukry	17,61	w tym: cukry	34,18	
g	łuszczyce ogółem	50,55	łuszczyce ogółem	48,79	łuszczyce ogółem	50,38	łuszczyce ogółem	60,82	łuszczyce ogółem	50,07	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	5,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,43	
g	błonnik	34,04	błonnik	32,85	błonnik	32,74	błonnik	47,30	błonnik	32,85	
mg	sód	2141,41	sód	2119,99	sód	2240,13	sód	4039,14	sód	2249,59	

**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

środa, 11 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	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	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 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	Piecztywo 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	Maślanka	200g			Maślanka	200g				
	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 pieczarkowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	100g	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	Placki z dynią na słodko B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g		
	3	Sos śmietankowo-porowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos śmietankowo-porowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos śmietankowo-porowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Kompot truskawkowy	250g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g				
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g				
	6	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g				
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser biały chudy	60g	Ser biały chudy	60g	Ser biały chudy	60g	Ser biały chudy	60g		
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g		
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g		
	5	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g		
	6	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Piecztywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	10							Herbata	250g		
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2115,12	wartość energetyczna	2017,52	wartość energetyczna	1837,92	wartość energetyczna	2227,74			
g	białko ogółem	118,30	białko ogółem	106,24	białko ogółem	90,69	białko ogółem	87,02			
g	węglowodany ogółem	315,78	węglowodany ogółem	306,38	węglowodany ogółem	258,15	węglowodany ogółem	313,65			
g	w tym: cukry	34,18	w tym: cukry	34,18	w tym: cukry	33,00	w tym: cukry	55,85			
g	tłuszcze ogółem	50,07	tłuszcze ogółem	48,79	tłuszcze ogółem	54,48	tłuszcze ogółem	74,03			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,89			
g	błonnik	32,85	błonnik	32,85	błonnik	26,48	błonnik	33,47			
mg	sód	2249,59	sód	2119,99	sód	1272,94	sód	2248,54			

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 12 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I ŚNIADANIE	1	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	80g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g
	2	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Mandarynka 1 szt.	100g	Salata karbowana	10g	Banan 1 szt.	180g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Mandarynka 1 szt.	100g	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 z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Owsianka z wiśnią b/mleka *1/+8/+11/	180g	Serek homogenizowany *7/	150g
	2										
	3										
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa *9/	400g	Zupa jarzynowa b/ml *9/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami P *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 P *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami P *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	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Bruksełka gotowana	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g
	5	Bruksełka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Bruksełka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Mozarella light *7/	30g
	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	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Gruszka 1/2 szt	75g	Cząstka kiwi	50g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Cząstka kiwi	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							Ser biały chudy	50g
	10										
II	1	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	200g	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	200g	Salatka z kaszą bulgur i awokado (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kaszą bulgur i awokado (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2352,69	wartość energetyczna	2232,42	wartość energetyczna	2050,44	wartość energetyczna	1900,64	wartość energetyczna	2524,42	
g	białko ogółem	108,81	białko ogółem	95,13	białko ogółem	102,61	białko ogółem	93,76	białko ogółem	124,08	
g	węglowodany ogółem	346,07	węglowodany ogółem	348,02	węglowodany ogółem	266,57	węglowodany ogółem	246,94	węglowodany ogółem	354,27	
g	w tym: cukry	61,60	w tym: cukry	57,62	w tym: cukry	24,95	w tym: cukry	23,41	w tym: cukry	57,62	
g	tłuszcze ogółem	68,37	tłuszcze ogółem	59,72	tłuszcze ogółem	71,86	tłuszcze ogółem	68,01	tłuszcze ogółem	71,22	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,50	
g	błonnik	42,44	błonnik	36,15	błonnik	44,07	błonnik	43,27	błonnik	36,15	
mg	sód	3237,11	sód	2162,46	sód	2653,31	sód	2596,96	sód	2253,46	

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

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

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 12 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	80g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	80g		
	2	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Ser żółty *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	Serek homogenizowany *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *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	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Gulasz wieprzowy z pieczarką b/glutenu +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kotlety z kaszy z fetą B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g		
	4	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Bruksełka gotowana	80g		
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana B *1/	120g	Bruksełka gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Mozzarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Mozzarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Gruszka 1/2 szt	75g	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	Ser biały chudy	50g					Herbata	250g		
	10										
II	1	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	200g	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	200g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	200g		
	2					Pieczywo ryżowe	55g				
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2524,42	wartość energetyczna	2215,65	wartość energetyczna	2337,42	wartość energetyczna	2221,24			
g	białko ogółem	124,08	białko ogółem	97,48	białko ogółem	108,79	białko ogółem	83,48			
g	węglowodany ogółem	354,27	węglowodany ogółem	352,17	węglowodany ogółem	311,65	węglowodany ogółem	337,93			
g	w tym: cukry	57,62	w tym: cukry	61,84	w tym: cukry	51,98	w tym: cukry	61,38			
g	tłuszcze ogółem	71,22	tłuszcze ogółem	54,66	tłuszcze ogółem	80,50	tłuszcze ogółem	68,21			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,32			
g	błonnik	36,15	błonnik	35,15	błonnik	30,96	błonnik	41,15			
mg	sód	2253,46	sód	2114,03	sód	1972,18	sód	2937,70			

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

piątek, 13 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g
	2	Kielbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kielbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kielbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kielbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kielbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. 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 *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					Kefir *7/	200g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Kefir *7/	200g
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ /+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem C +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem C b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ /+12/	400g
	2	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/	100g
	3	Sos kremowy koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy koperkowy b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka makaronowa z porem 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 porem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka makaronowa z porem 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	Szynka konserwowa wieprzowa B *6/	30g	Serek topiony *7/	25g	Szynka konserwowa wieprzowa B *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa B *6/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Mandarynka 1 szt.	100g	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	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	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	Budyń *7/	200g
	2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2282,59	wartość energetyczna	2253,20	wartość energetyczna	2192,35	wartość energetyczna	1961,63	wartość energetyczna	2353,20	
g	białko ogółem	101,34	białko ogółem	112,47	białko ogółem	102,46	białko ogółem	93,06	białko ogółem	119,27	
g	węglowodany ogółem	300,41	węglowodany ogółem	310,01	węglowodany ogółem	254,33	węglowodany ogółem	231,49	węglowodany ogółem	319,41	
g	w tym: cukry	32,01	w tym: cukry	27,09	w tym: cukry	22,76	w tym: cukry	22,07	w tym: cukry	27,09	
g	łuszczyce ogółem	79,02	łuszczyce ogółem	68,78	łuszczyce ogółem	88,29	łuszczyce ogółem	76,98	łuszczyce ogółem	72,78	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,47	
g	błonnik	30,72	błonnik	30,96	błonnik	35,27	błonnik	35,67	błonnik	30,96	
mg	sód	2932,64	sód	2369,31	sód	2805,92	sód	2739,62	sód	2445,31	

**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, 13 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
SNIADANIE	I	1	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g		
		2	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	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	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 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	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	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g					
	2											
	3											
OBIAD	I	1	Zupa pomidorowa z ryżem Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
		3	Sos kremowy koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy koperkowy b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
		5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g		
		6	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g		
		7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Salatka makaronowa z porem wegetariańska *1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	150g		
		2	Szynka konserwowa wieprzowa B *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa B *6/	30g	Serek topiony *7/	25g	Serek topiony *7/	25g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	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	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
		9							Herbata	250g		
		10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g			
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2353,20	wartość energetyczna	2066,04	wartość energetyczna	1890,72	wartość energetyczna	2340,12				
g	białko ogółem	119,27	białko ogółem	116,04	białko ogółem	97,02	białko ogółem	99,73				
g	węglowodany ogółem	319,41	węglowodany ogółem	287,59	węglowodany ogółem	231,89	węglowodany ogółem	306,10				
g	w tym: cukry	27,09	w tym: cukry	21,90	w tym: cukry	31,22	w tym: cukry	32,19				
g	tłuszcze ogółem	72,78	tłuszcze ogółem	56,07	tłuszcze ogółem	68,54	tłuszcze ogółem	84,04				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	24,01				
g	blonnik	30,96	blonnik	29,81	blonnik	17,68	blonnik	32,92				
mg	sód	2445,31	sód	2075,18	sód	1513,07	sód	2677,60				

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 14 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Tofu marynowane *1/+5/*6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Mozzarella light *7/	30g
	2	Szynka konserwowa wp. *6/	30g	Szynka konserwowa wp. *6/	30g	Szynka konserwowa wp. *6/	30g	Szynka konserwowa wp. *6/	30g	Szynka konserwowa wp. *6/	30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Gruszka 1/2	75g	Banan 1 szt.	180g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	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					Koktaj z porzeczką +5/+6/*7/+8/+11/	200g	Koktaj z porzeczką b/ml +5/+6/+8/+11/	200g	Jogurt owocowy B *7/	150g
	2										
	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	Kotlet mielony drobiowy *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Pulpeciki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Pulpeciki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Pulpeciki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Pulpeciki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn pietruszkowy +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn pietruszkowy +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn pietruszkowy +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn pietruszkowy +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z marchwi, jabłka i pora z olejem	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Bruksełka gotowana	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi, jabłka i pora z olejem	80g	Surówka z marchwi, jabłka i pora z olejem	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	7			Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka 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 C *1/+3/+6/+11/	70g	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	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	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	Koktajl na maślanie owocowy	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2265,27	wartość energetyczna	2194,03	wartość energetyczna	1895,93	wartość energetyczna	1803,88	wartość energetyczna	2285,53	
g	białko ogółem	96,20	białko ogółem	98,68	białko ogółem	94,66	białko ogółem	83,87	białko ogółem	104,23	
g	węglowodany ogółem	280,89	węglowodany ogółem	328,44	węglowodany ogółem	236,97	węglowodany ogółem	230,16	węglowodany ogółem	340,74	
g	w tym: cukry	28,85	w tym: cukry	48,94	w tym: cukry	26,14	w tym: cukry	25,82	w tym: cukry	52,54	
g	tłuszcze ogółem	91,55	tłuszcze ogółem	62,33	tłuszcze ogółem	71,97	tłuszcze ogółem	69,18	tłuszcze ogółem	64,58	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,65	
g	błonnik	35,24	błonnik	35,84	błonnik	39,23	błonnik	40,37	błonnik	36,29	
mg	sód	3204,76	sód	2387,61	sód	2818,89	sód	3456,39	sód	2458,11	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seleg; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 14 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g		
	2	Szynka konserwowa wp. *6/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Tofu marynowane *1/+5/*6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 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	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 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		
	2	Pulpeciki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Pulpeciki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Gulasz wegetariański z cieciorką B +1/+6/+8/+9/+10/+11/	150g	Gulasz wegetariański z cieciorką B +1/+6/+8/+9/+10/+11/	150g		
	3	Sos kremowy z jarzyn pietruszkowy +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn pietruszkowy +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi, jabłka i pora z olejem	80g	Surówka z marchwi, jabłka i pora z olejem	80g		
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	6	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g						
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Dżem	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g		
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	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	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Rzodkiewka	25g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Ćwiartka pomarańczy	50g		
	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 baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	10							Herbata	250g		
II	1	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2285,53	wartość energetyczna	2152,82	wartość energetyczna	1668,99	wartość energetyczna	2080,67			
g	białko ogółem	104,23	białko ogółem	109,95	białko ogółem	76,28	białko ogółem	81,18			
g	węglowodany ogółem	340,74	węglowodany ogółem	325,12	węglowodany ogółem	260,97	węglowodany ogółem	319,39			
g	w tym: cukry	52,54	w tym: cukry	48,84	w tym: cukry	35,96	w tym: cukry	32,16			
g	tłuszcze ogółem	64,58	tłuszcze ogółem	54,27	tłuszcze ogółem	44,72	tłuszcze ogółem	62,62			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,05	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,11			
g	błonnik	36,29	błonnik	35,79	błonnik	28,63	błonnik	42,74			
mg	sód	2458,11	sód	1710,46	sód	1946,14	sód	3379,48			

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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, 15 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCZOWA 5 posiłków		CUKRZYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA			
I ŚNIADANIE	1	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser biały *7/	60g	
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	
	4	Jabłko 1/2	80g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2	80g	Jabłko 1/2	80g	Pomidor b/sk	50g	
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	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	Margaryna	10g	
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	
	9	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*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 kalafiorowa P +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa P +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	
	2	Bitka schabowa z cebulą P *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Bitka schabowa w sosie własnym Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Bitka schabowa z cebulą P *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Bitka schabowa z cebulą P *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Bitka schabowa w sosie własnym Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g	
	4	Surówka z białej kapusty	80g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	
	5	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Buraczki gotowane	80g	
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	7	Ciasto zebra *1/*3/+6/+7/	50g	Ciasto zebra *1/*3/+6/+7/	50g	Kiwi szt	90g	Kiwi szt	90g	Ciasto zebra *1/*3/+6/+7/	50g	
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana L +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana L +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g
		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	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g
		4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Seler naciowy słupki *9/	50g	Seler naciowy słupki *9/	50g	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 C *1/+3/+6/+11/	70g	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	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Placki szpinakowe *1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Placki szpinakowe *1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kisiel	200g	
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2580,47	wartość energetyczna	2494,61	wartość energetyczna	2130,28	wartość energetyczna	2112,20	wartość energetyczna	2663,81		
g	białko ogółem	101,33	białko ogółem	101,19	białko ogółem	105,09	białko ogółem	107,91	białko ogółem	118,86		
g	węglowodany ogółem	380,15	węglowodany ogółem	380,26	węglowodany ogółem	273,86	węglowodany ogółem	278,70	węglowodany ogółem	391,78		
g	w tym: cukry	75,31	w tym: cukry	72,97	w tym: cukry	19,73	w tym: cukry	20,10	w tym: cukry	74,47		
g	łuszczyce ogółem	81,93	łuszczyce ogółem	72,53	łuszczyce ogółem	78,23	łuszczyce ogółem	72,36	łuszczyce ogółem	78,35		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,91		
g	błonnik	42,37	błonnik	38,63	błonnik	45,49	błonnik	49,07	błonnik	38,63		
mg	sód	2926,58	sód	2179,09	sód	2819,67	sód	2910,66	sód	2299,99		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin  
(\* 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, 15 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет warzywny z selerem *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g		
	2	Ser biały *7/	60g	Piers kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Piers kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser biały *7/	60g		
	3	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2	80g	Jabłko 1/2	80g		
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	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	Pieczony bezglutenowy +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9	Kakao +6/*7/	250g					Kakao +6/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g								
	2										
	3										
OBIAŁ	1	Zupa kalafiorowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa P +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa P +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g		
	2	Bitka schabowa w sosie własnym Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Bitka schabowa w sosie własnym Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Bitka schabowa z cebulą P *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym (2szt.) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g		
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z białej kapusty	80g		
	4	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Surówka z białej kapusty	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g		
	5	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Ciasto zebra *1/*3/+6/+7/	50g		
	7	Ciasto zebra *1/*3/+6/+7/	50g	Kiwi szt	90g	Kiwi szt	90g				
	8										
	9										
	10										
I	1	Salatka ziemniaczana L +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana L +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g		
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Placki szpinakowe *1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/	80g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	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	Pieczony bezglutenowy +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	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2663,81	wartość energetyczna	2359,23	wartość energetyczna	2265,70	wartość energetyczna	2808,20			
g	białko ogółem	118,86	białko ogółem	106,27	białko ogółem	91,30	białko ogółem	81,34			
g	węglowodany ogółem	391,78	węglowodany ogółem	367,84	węglowodany ogółem	315,50	węglowodany ogółem	415,86			
g	w tym: cukry	74,47	w tym: cukry	60,41	w tym: cukry	60,80	w tym: cukry	70,18			
g	tłuszcze ogółem	78,35	tłuszcze ogółem	61,18	tłuszcze ogółem	77,98	tłuszcze ogółem	102,43			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,72			
g	błonnik	38,63	błonnik	40,18	błonnik	27,47	błonnik	49,08			
mg	sód	2299,99	sód	1817,92	sód	1574,42	sód	2443,79			

**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. 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, 16 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I ŚNIADANIE	1	Ser żółty *7/	30g	Ser biały chudy	50g	Ser biały chudy	50g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy BB	100g
	2	Poledwica sopocka	30g	Dżem	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Dżem	30g
	3	Papryka mix	50g	Poledwica sopocka	30g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Poledwica sopocka	30g
	4	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g
	5	Salata karbowana	10g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Kiwi 1/2 szt.	50g
	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	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1					Pasta z pieczonych warzyw +6/+9/+10/	50g	Pasta z pieczonych warzyw +6/+9/+10/	50g	Kefir *7/	200g
	2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
OBIAD	1	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wołowy Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	130g	Gulasz wołowy Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	130g	Gulasz wołowy Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	130g	Gulasz wołowy Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	130g	Gulasz wołowy Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	130g
	3	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	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	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	50g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	50g
	2	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	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/	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	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Maślanka	200g
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	1965,25	wartość energetyczna	2019,44	wartość energetyczna	1884,63	wartość energetyczna	1757,01	wartość energetyczna	2168,44	
g	białko ogółem	92,52	białko ogółem	91,90	białko ogółem	90,95	białko ogółem	80,26	białko ogółem	108,60	
g	węglowodany ogółem	273,28	węglowodany ogółem	291,45	węglowodany ogółem	237,43	węglowodany ogółem	205,88	węglowodany ogółem	302,60	
g	w tym: cukry	25,16	w tym: cukry	30,07	w tym: cukry	22,40	w tym: cukry	19,49	w tym: cukry	30,07	
g	łuszczyce ogółem	63,60	łuszczyce ogółem	61,25	łuszczyce ogółem	69,77	łuszczyce ogółem	73,78	łuszczyce ogółem	65,50	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,21	
g	błonnik	37,00	błonnik	33,55	błonnik	39,63	błonnik	37,56	błonnik	33,55	
mg	sód	2267,61	sód	1801,03	sód	2360,68	sód	2155,35	sód	1897,53	

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. 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, 16 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Ser biały chudy	100g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy	50g		
	2	Dżem	30g	Polędwica sopocka	30g	Papryka mix	50g	Pasta z pieczonych warzyw +6/+9/+10/	50g		
	3	Polędwica sopocka	30g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Salata karbowana	10g	Rzodkiewka	25g		
	5	Kiwi 1/2 szt.	50g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g		
	6	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Pieczycwo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Margaryna	10g		
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Kefir *7/	200g			Pasta z pieczonych warzyw +6/+9/+10/	50g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/ /+12/	400g	Zupa szczawiowa wege +1/+6/+8/*9/+10/+11/ /+12/	400g		
	2	Gulasz wołowy Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	130g	Schab w sosie Ł *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	130g	Gulasz wołowy B/GL +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	130g	Kotlet z boczniaków B *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ /+12/	100g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g		
	5	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	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	Twarożek z koperkiem BB +1/+6/*7/+8/+10/+11/	100g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	50g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g		
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +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	Pieczycwo 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	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
2											
3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2181,65	wartość energetyczna	1914,45	wartość energetyczna	1756,66	wartość energetyczna	2153,88			
g	białko ogółem	123,61	białko ogółem	99,94	białko ogółem	70,28	białko ogółem	72,60			
g	węglowodany ogółem	295,24	węglowodany ogółem	269,41	węglowodany ogółem	229,37	węglowodany ogółem	286,92			
g	w tym: cukry	29,27	w tym: cukry	19,02	w tym: cukry	27,71	w tym: cukry	24,77			
g	tłuszcze ogółem	63,01	tłuszcze ogółem	55,29	tłuszcze ogółem	70,21	tłuszcze ogółem	87,04			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,37			
g	błonnik	31,96	błonnik	31,72	błonnik	28,44	błonnik	36,84			
mg	sód	1880,56	sód	1764,86	sód	1620,13	sód	2364,12			

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - 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, 17 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Twarożek cytrynowy *7/ +1/*6/+9/*10/	50g	Twarożek cytrynowy *7/ +1/*6/+9/*10/	50g	Twarożek cytrynowy *7/ +1/*6/+9/*10/	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek cytrynowy *7/ +1/*6/+9/*10/	50g
	2	Kielbasa żywiecka wp. +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wp. +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wp. +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wp. +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wp. +1/*6/+9/*10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Mandarynka 1 szt.	100g	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	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 z czarną porzeczką *1/*7/+8/+11/	180g	Owsianka z czarną porzeczką b/ml *1/+8/+11/	180g	Jogurt owocowy B *7/	150g	
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /12/	400g	Zupa solferino ł. +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /12/	400g	Zupa solferino ł. +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g
	2	Makaron z pesto i mozzarella *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/	300g	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 BB +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/	100g
	3	Groszek zielony	30g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g
	4	Kompot truskawkowy	250g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5			Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6			Szpinak ł. +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Groszek zielony P	50g	Groszek zielony P	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	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/	120g	Pasta z kaszą jaglaną ł. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Salatka hawajska C +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/	120g	Salatka hawajska C +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/	120g	Pasta z kaszą jaglaną ł. +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	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/	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	Galaretka z truskawkami	165g	Galaretka z truskawkami	165g	Muffinka jajeczna +1/*3/+6/+8/+9/+10/+11 /	80g	Muffinka jajeczna +1/*3/+6/+8/+9/+10/+11 /	80g	Galaretka z truskawkami	165g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2192,73	wartość energetyczna	1862,91	wartość energetyczna	2106,27	wartość energetyczna	1918,77	wartość energetyczna	2034,11	
g	białko ogółem	96,04	białko ogółem	96,11	białko ogółem	125,72	białko ogółem	105,59	białko ogółem	117,81	
g	węglowodany ogółem	272,28	węglowodany ogółem	265,16	węglowodany ogółem	254,81	węglowodany ogółem	228,81	węglowodany ogółem	279,35	
g	w tym: cukry	31,33	w tym: cukry	25,29	w tym: cukry	30,72	w tym: cukry	27,33	w tym: cukry	28,91	
g	łuszczce ogółem	76,76	łuszczce ogółem	49,02	łuszczce ogółem	70,66	łuszczce ogółem	70,23	łuszczce ogółem	52,09	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,01	
g	błonnik	30,19	błonnik	32,31	błonnik	38,83	błonnik	38,73	błonnik	32,76	
mg	sód	2890,21	sód	2187,85	sód	3049,38	sód	2844,77	sód	2293,65	

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

wtorek, 17 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g		
	2	Kiełbasa żywiecka wp. +1/*6/+9/*10/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	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	Pieczyczo 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								
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa solferino Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony BB +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Makaron z pesto i mozzarella *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g		
	3	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Groszek zielony	30g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kompot truskawkowy	250g		
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g				
	6	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Groszek zielony P	50g				
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	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	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g		
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
	4	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		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczyczo 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	Galaretka z truskawkami	165g	Galaretka z truskawkami	165g	Galaretka z truskawkami	165g	Muffinka jajeczna +1/*3/+6/+8/+9/+10/+11/	80g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2034,11	wartość energetyczna	1842,68	wartość energetyczna	1779,28	wartość energetyczna	2160,26			
g	białko ogółem	117,81	białko ogółem	98,87	białko ogółem	96,15	białko ogółem	84,09			
g	węglowodany ogółem	279,35	węglowodany ogółem	265,34	węglowodany ogółem	235,63	węglowodany ogółem	258,55			
g	w tym: cukry	28,91	w tym: cukry	25,29	w tym: cukry	33,42	w tym: cukry	28,09			
g	tłuszcze ogółem	52,09	tłuszcze ogółem	45,49	tłuszcze ogółem	51,44	tłuszcze ogółem	84,40			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,67			
g	blonnik	32,76	blonnik	32,41	blonnik	23,54	blonnik	31,33			
mg	sód	2293,65	sód	1964,95	sód	1175,77	sód	3057,28			

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 18 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
I ŚNIADANIE	1										
	2	Pasta jajeczna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g	Pasta jajeczna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g	Pasta jajeczna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g	Pasta jajeczna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g	Pasta jajeczna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g
	3			Szynka z piersi indyka *6/	30g					Szynka z piersi indyka *6/	30g
	4	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor b/sk	50g
	5	Rzodkiewka	25g	Banan 1 szt.	180g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Banan 1 szt.	180g
	6	Banan 1 szt.	180g	Salata karbowana	10g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Salata karbowana	10g
	7	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g
	8	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g
	9	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
	10	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g			Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g		
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 naturalny *7/	150g	
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Rosół z makaronem P *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Rosół z makaronem P *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Rosół z makaronem P *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Rosół z makaronem P *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Rosół z makaronem P *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana C +1/	75g	Kasza jaglana C +1/	75g	Kasza jaglana +1/	180g
	4	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Mozarella light *7/	30g
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2	75g	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko pieczone	150g	Papryka mix	50g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko pieczone	150g
	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	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy b/c	200g	Sok pomidorowy 0,3l	1szt.	Koktajl na maśle owocowy	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2622,36	wartość energetyczna	2415,75	wartość energetyczna	2300,59	wartość energetyczna	2192,09	wartość energetyczna	2427,15	
g	białko ogółem	129,41	białko ogółem	124,94	białko ogółem	131,32	białko ogółem	122,60	białko ogółem	128,93	
g	węglowodany ogółem	355,79	węglowodany ogółem	336,50	węglowodany ogółem	263,13	węglowodany ogółem	260,11	węglowodany ogółem	329,48	
g	w tym: cukry	44,39	w tym: cukry	48,01	w tym: cukry	16,31	w tym: cukry	14,86	w tym: cukry	49,06	
g	tłuszcze ogółem	84,10	tłuszcze ogółem	70,13	tłuszcze ogółem	86,33	tłuszcze ogółem	81,96	tłuszcze ogółem	72,74	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,39	
g	błonnik	40,37	błonnik	30,33	błonnik	38,56	błonnik	45,79	błonnik	29,07	
mg	sód	2190,83	sód	2017,74	sód	2256,03	sód	3832,93	sód	1984,44	

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 18 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1		Jogurt naturalny *7/	150g	Jajko 1 szt. *3/	65g				
	2	Pasta jajeczna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g	Szynka z piersi indyka *6/	30g			Pasta jajeczna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	50g	
	3	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Szczypiorek	2g	Szczypiorek	2g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Banan 1 szt.	180g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Rzodkiewka	25g	
	5	Banan 1 szt.	180g	Salata karbowana	10g	Rzodkiewka	25g	Banan 1 szt.	180g	
	6	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Banan 1 szt.	180g	Salata karbowana	10g	
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
	10					Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g		Jogurt naturalny *7/	150g				
	2									
	3									
OBIAD	1	Rosół z makaronem P *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krem z białych warzyw B *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	Zupa krem z białych warzyw bgl B +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	Zupa krem z białych warzyw B *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Strogonow wp d. b/glut *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Pierogi włoskie (7 sztuk) B *1/*3/+6/*7/+9/+10/	350g	
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Kasza jaglana +1/	180g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	
	4	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Kasza jaglana +1/	180g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	
	5	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Salata lodowa z jogurtem *7/	70g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Kompot wieloowocowy	250g			
	7			Kompot wieloowocowy	250g					
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Piers kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozzarella light *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Jabłko pieczone	150g	Pomidor b/sk	50g	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	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2427,15	wartość energetyczna	2256,42	wartość energetyczna	2219,32	wartość energetyczna	3303,92		
g	białko ogółem	128,93	białko ogółem	108,96	białko ogółem	85,42	białko ogółem	116,70		
g	węglowodany ogółem	329,48	węglowodany ogółem	338,49	węglowodany ogółem	293,28	węglowodany ogółem	456,85		
g	w tym: cukry	49,06	w tym: cukry	47,28	w tym: cukry	44,81	w tym: cukry	86,27		
g	tłuszcze ogółem	72,74	tłuszcze ogółem	58,81	tłuszcze ogółem	86,38	tłuszcze ogółem	120,62		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	26,99		
g	błonnik	29,07	błonnik	31,58	błonnik	28,20	błonnik	48,75		
mg	sód	1984,44	sód	1967,43	sód	1218,71	sód	3387,84		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 19 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	50g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	50g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	50g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	50g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	50g
	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	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Pomidor b/sk	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	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	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/	70g
	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					Maślanka	200g	Owsianka z jabłkiem b/ml *1/+8/+11/	180g	Maślanka	200g
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny b/ml *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony +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 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	4	Surówka z marchwi i selera z ananasem +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 ananasa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi, selera i ananasa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z marchwi i selera +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Buraczki z jabłkiem	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										
I KOLACJA	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Dżem	30g
	3	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	4	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Pomidor b/sk	50g
	5	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Kiwi 1/2 szt.	50g
	6	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Margaryna	10g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g					Herbata	250g
	10	Herbata	250g								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów +1/+6/+8/+9/+10/+11/	70g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2142,65	wartość energetyczna	2148,73	wartość energetyczna	1965,91	wartość energetyczna	1958,67	wartość energetyczna	2144,13	
g	białko ogółem	118,32	białko ogółem	119,84	białko ogółem	121,00	białko ogółem	96,61	białko ogółem	124,18	
g	węglowodany ogółem	296,35	węglowodany ogółem	303,38	węglowodany ogółem	242,11	węglowodany ogółem	234,96	węglowodany ogółem	296,46	
g	w tym: cukry	42,76	w tym: cukry	37,56	w tym: cukry	21,60	w tym: cukry	23,00	w tym: cukry	37,11	
g	łuszczce ogółem	59,11	łuszczce ogółem	57,16	łuszczce ogółem	62,29	łuszczce ogółem	75,84	łuszczce ogółem	57,77	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,69	
g	błonnik	30,48	błonnik	29,50	błonnik	34,39	błonnik	39,82	błonnik	28,24	
mg	sód	2677,92	sód	2272,32	sód	2706,49	sód	2653,42	sód	2264,52	

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

(\*) 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, 19 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	50g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Pomidor b/sk	50g	Margaryna	10g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata karbowana	10g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	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	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krem z pieczonej papryki B *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g	Zupa krupnik jęczmienny WEGE *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Racuchy z jabłkiem z jogurtem i owocami B *1/*3/*7/	250g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z marchwi, selera i ananasa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g
	4	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 ananasa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g		
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	100g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor	50g	Miód mini	1szt.
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Pomidor	50g
	5	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Salata karbowana	10g	Kiwi 1/2 szt.	50g
	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	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
2									
3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2144,13	wartość energetyczna	2041,11	wartość energetyczna	2143,81	wartość energetyczna	3279,67	
g	białko ogółem	124,18	białko ogółem	114,85	białko ogółem	116,93	białko ogółem	88,18	
g	węglowodany ogółem	296,46	węglowodany ogółem	296,12	węglowodany ogółem	262,36	węglowodany ogółem	539,99	
g	w tym: cukry	37,11	w tym: cukry	36,53	w tym: cukry	42,96	w tym: cukry	68,39	
g	tłuszcze ogółem	57,77	tłuszcze ogółem	49,79	tłuszcze ogółem	74,48	tłuszcze ogółem	90,37	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,63	
g	błonnik	28,24	błonnik	27,18	błonnik	20,03	błonnik	31,03	
mg	sód	2264,52	sód	2167,21	sód	1959,70	sód	2451,63	

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



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 20 marzec 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA			
I SNIADANIE	1	Galaretką drobiową P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretką drobiową Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Galaretką drobiową P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretką drobiową P +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretką drobiową Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	
	4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	
	5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	
	6	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	
	8	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	
	9	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	
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g									
II	1				Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	50g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	50g	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 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 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	
	2	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	
	6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Ser żółty *7/	30g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Ser żółty *7/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g
		2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	45g	Ogórek zielony	45g	Pomidor b/sk	50g
		4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Pomidor 1	40g	Pomidor 1	40g	Banan 1 szt.	180g
		5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	II	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										
1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Placuszki gryczane +1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Placuszki gryczane +1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g		
2												
3												
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2262,53	wartość energetyczna	2201,59	wartość energetyczna	2089,00	wartość energetyczna	1861,28	wartość energetyczna	2309,75		
g	białko ogółem	119,98	białko ogółem	96,41	białko ogółem	107,91	białko ogółem	98,66	białko ogółem	114,28		
g	węglowodany ogółem	302,44	węglowodany ogółem	323,21	węglowodany ogółem	227,12	węglowodany ogółem	214,84	węglowodany ogółem	313,00		
g	w tym: cukry	55,75	w tym: cukry	51,43	w tym: cukry	21,87	w tym: cukry	20,88	w tym: cukry	41,96		
g	tłuszcze ogółem	68,74	tłuszcze ogółem	65,62	tłuszcze ogółem	86,49	tłuszcze ogółem	71,03	tłuszcze ogółem	73,53		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,14		
g	błonnik	31,63	błonnik	33,16	błonnik	32,44	błonnik	32,15	błonnik	31,35		
mg	sód	3031,39	sód	2396,27	sód	2717,14	sód	2415,91	sód	2540,01		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (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, 20 marzec 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA						
=	I	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	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	50g			
		2	Cytryna	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Cytryna	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
		3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Cytryna	30g	Schab pieczony	30g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g			
		4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g			
		5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	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 *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			
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			
		10											
=	II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g					
		2											
		3											
OBIAD	I	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	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g			
		3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g			
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g			
		5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g			
		6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g			
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
		8											
		9											
		10											
KOLACJA	I	1	Jajko gotowane *3/	65g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Ser żółty *7/	30g	Pasta z kaszą jaglaną Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g			
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Ser żółty *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	Salata karbowana	10g	Banan 1 szt.	180g			
		5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Banan 1 szt.	180g	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	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g			
		2											
		3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>													
kcal	wartość energetyczna	2309,75	wartość energetyczna	2147,60	wartość energetyczna	2053,51	wartość energetyczna	2178,33					
g	białko ogółem	114,28	białko ogółem	101,40	białko ogółem	92,84	białko ogółem	80,89					
g	węglowodany ogółem	313,00	węglowodany ogółem	326,65	węglowodany ogółem	265,27	węglowodany ogółem	314,52					
g	w tym: cukry	41,96	w tym: cukry	51,55	w tym: cukry	59,52	w tym: cukry	55,71					
g	tłuszcze ogółem	73,53	tłuszcze ogółem	56,05	tłuszcze ogółem	74,34	tłuszcze ogółem	71,70					
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,62					
g	błonnik	31,35	błonnik	33,77	błonnik	20,93	błonnik	33,35					
mg	sód	2540,01	sód	2187,19	sód	1744,18	sód	2496,45					

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