



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 1 kwiecień 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka B *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/	70g	Pasta z tuńczyka i twarogu +3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Banan 1 szt.	180g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
	10										
II	1				Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Jogurt owocowy B *7/	150g	
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	5	Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7/*9/+12/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *9/	80g
	6	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z serem i szynką *1/*3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g
	2	Serek topiony *7/	25g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Mozzarella light *7/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Marchewka súpki	50g	Maślanka	200g
	2						Seler naciowy súpki *9/	50g			
	3						Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g			
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2381,69	wartość energetyczna	2470,02	wartość energetyczna	2164,81	wartość energetyczna	2098,28	wartość energetyczna	2531,92	
g	białko ogółem	105,30	białko ogółem	114,16	białko ogółem	111,82	białko ogółem	93,93	białko ogółem	118,31	
g	węglowodany ogółem	356,87	węglowodany ogółem	368,57	węglowodany ogółem	274,38	węglowodany ogółem	257,14	węglowodany ogółem	373,05	
g	w tym: cukry	45,15	w tym: cukry	43,99	w tym: cukry	20,27	w tym: cukry	20,62	w tym: cukry	45,79	
g	łuszczce ogółem	65,27	łuszczce ogółem	68,58	łuszczce ogółem	73,48	łuszczce ogółem	83,06	łuszczce ogółem	70,24	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	
g	błonnik	37,52	błonnik	37,69	błonnik	39,22	błonnik	42,08	błonnik	34,94	
mg	sód	3300,86	sód	2537,16	sód	3299,94	sód	3600,85	sód	2536,02	

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 1 kwiecień 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	1	Pasta z tuńczyka i twarogu +3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu *3/*4/+6/*7/+9/*10/+11/	50g		
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony	30g	Mozzarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g	Banan 1 szt.	180g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa gulaszowa B +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	350g	Zupa krupnik jęczmienny WEGE *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsiki drobiowe *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet z boczniaków B *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy *1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy b/gł +1/+6/+8/*9/+10/+11/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7/*9/+12/	80g		
	5	Surówka z selera i jabłka *9/	80g	Surówka z selera i jabłka z jogurtem *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7/*9/+12/	80g	Marchewka gotowana	80g		
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Salatka makaronowa z kurczakiem L *1/*3/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Mozzarella light *7/	30g	Salatka makaronowa z porem wegetariańska *1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	150g		
	2	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	40g	Serek topiony *7/	25g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Serek topiony *7/	25g	Pomidor	50g		
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9					Herbata	250g	Herbata	250g		
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2531,92	wartość energetyczna	2402,40	wartość energetyczna	2035,41	wartość energetyczna	2522,98			
g	białko ogółem	118,31	białko ogółem	118,82	białko ogółem	125,14	białko ogółem	90,21			
g	węglowodany ogółem	373,05	węglowodany ogółem	361,16	węglowodany ogółem	253,05	węglowodany ogółem	360,11			
g	w tym: cukry	45,79	w tym: cukry	41,99	w tym: cukry	47,77	w tym: cukry	47,08			
g	tłuszcze ogółem	70,24	tłuszcze ogółem	60,90	tłuszcze ogółem	64,47	tłuszcze ogółem	86,91			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,71			
g	błonnik	34,94	błonnik	34,59	błonnik	24,35	błonnik	38,24			
mg	sód	2536,02	sód	2166,66	sód	1947,82	sód	2914,21			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 2 kwiecień 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA	
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	100g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	100g	
	2	Sos koktajlowy +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Pomidor b/sk 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Sos koktajlowy +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/	Sos koktajlowy +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Pomidor b/sk 50g	
	3	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Mandarynka 1 szt. 100g	Papryka mix 50g	Mandarynka 1 szt. 100g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g	Mandarynka 1 szt. 100g	Salata karbowana 10g	
	4	Papryka mix 50g	Mandarynka 1 szt. 100g	Salata karbowana 10g	Mandarynka 1 szt. 100g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Mandarynka 1 szt. 100g	Salata karbowana 10g	
	5	Mandarynka 1 szt. 100g	Salata karbowana 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	
	6	Salata karbowana 10g	Margaryna 10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	
	7	Margaryna 10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g			Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g				
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
II	1				Kefir *7/ 200g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 50g	Kefir *7/ 200g			
	2					Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 30g				
	3									
OBIAD	1	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	350g	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	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/	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	
	3	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane 180g	
	4	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/ 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	80g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/ 80g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/ 80g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/ 80g	Surówka z marchwi i chrzanzu *7/*12/ 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	
	5	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	
	6	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy 250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/ 50g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/ 50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/ 50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/ 50g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	50g	
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	30g	
	3	Rzodkiewka 25g	Pomidor b/sk 50g	50g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g	Rzodkiewka 25g	Pomidor b/sk 50g	50g	
	4	Ogórek kiszony 50g	Kiwi 1/2 szt. 50g	50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Kiwi 1/2 szt. 50g	50g	
	5	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	Salata karbowana 10g	10g	
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+6/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	100g	
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/ 40g	Herbata 250g	250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	250g	
	9	Herbata 250g								
	10									
II	1	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/	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	Salatka z pęczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ 150g	Kasza manna z jabłkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2359,88	wartość energetyczna	2373,08	wartość energetyczna	2184,01	wartość energetyczna	2096,92	wartość energetyczna	2473,08
g	białko ogółem	128,62	białko ogółem	132,38	białko ogółem	126,49	białko ogółem	116,59	białko ogółem	139,18
g	węglowodany ogółem	295,80	węglowodany ogółem	308,38	węglowodany ogółem	240,88	węglowodany ogółem	234,54	węglowodany ogółem	317,78
g	w tym: cukry	36,35	w tym: cukry	33,26	w tym: cukry	22,77	w tym: cukry	23,32	w tym: cukry	33,26
g	łuszczyce ogółem	80,35	łuszczyce ogółem	75,64	łuszczyce ogółem	85,31	łuszczyce ogółem	82,09	łuszczyce ogółem	79,64
g	w tym: nasycone kw. łuszczyce	16,72	w tym: nasycone kw. łuszczyce	17,82	w tym: nasycone kw. łuszczyce	17,63	w tym: nasycone kw. łuszczyce	12,75	w tym: nasycone kw. łuszczyce	20,20
g	błonnik	34,03	błonnik	33,14	błonnik	34,35	błonnik	38,14	błonnik	33,14
mg	sód	2590,00	sód	2382,03	sód	2537,63	sód	2628,03	sód	2458,03

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 2 kwiecień 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
SNIADANIE	1	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ser biały chudy	50g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Frittata z cukinią +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g	Mandarynka 1 szt.	100g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Rosół z makaronem B *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	Zupa toskańska B +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	Zupa toskańska z pesto pietruszkowym B +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g	Zupa toskańska z pesto pietruszkowym B +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	350g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Pierogi z kapustą i pieczarkami (7 sztuk) B *1/*3/+6/+8/+10/+11/	350g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i chrzanu *7/*12/	80g	Brokuł gotowany	80g
	5	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Kompot truskawkowy	250g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
	9							Herbata	250g
	10								
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	Jogurt naturalny *7/	150g	Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2473,08	wartość energetyczna	1990,29	wartość energetyczna	1922,92	wartość energetyczna	2477,14	
g	białko ogółem	139,18	białko ogółem	105,03	białko ogółem	107,86	białko ogółem	93,10	
g	węglowodany ogółem	317,78	węglowodany ogółem	274,96	węglowodany ogółem	208,19	węglowodany ogółem	309,97	
g	w tym: cukry	33,26	w tym: cukry	34,31	w tym: cukry	29,53	w tym: cukry	28,08	
g	tłuszcze ogółem	79,64	tłuszcze ogółem	58,55	tłuszcze ogółem	78,63	tłuszcze ogółem	103,20	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,59	
g	błonnik	33,14	błonnik	31,23	błonnik	21,24	błonnik	38,95	
mg	sód	2458,03	sód	2014,31	sód	1751,53	sód	3003,45	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 3 kwiecień 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g
	2	Ser żółty *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozzarella light *7/	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					Koktajl truskawkowy *7/	150g	Tofucznicza B +1/+3/*6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	75g	Koktajl truskawkowy *7/	150g
	2							Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
OBIAD	1	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g
	6	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser biały	100g	Ser biały	100g	Ser biały	100g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	80g	Ser biały	120g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Papryka żółta	45g	Papryka żółta	45g	Dżem	30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Seler naciowy słupki *9/	50g	Seler naciowy słupki *9/	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Gruszka 1/2 szt	75g	Banan 1 szt.	180g	Gruszka 1/2 szt	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 C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Placki szpinakowe *1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2145,32	wartość energetyczna	2196,96	wartość energetyczna	1853,42	wartość energetyczna	1939,19	wartość energetyczna	2318,01	
g	białko ogółem	107,26	białko ogółem	106,15	białko ogółem	104,77	białko ogółem	82,00	białko ogółem	117,16	
g	węglowodany ogółem	305,33	węglowodany ogółem	344,07	węglowodany ogółem	240,23	węglowodany ogółem	239,07	węglowodany ogółem	357,51	
g	w tym: cukry	40,07	w tym: cukry	58,12	w tym: cukry	24,19	w tym: cukry	19,54	w tym: cukry	61,49	
g	łuszczce ogółem	63,77	łuszczce ogółem	53,72	łuszczce ogółem	60,53	łuszczce ogółem	80,09	łuszczce ogółem	56,48	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,58	
g	błonnik	41,87	błonnik	40,60	błonnik	39,75	błonnik	43,99	błonnik	41,39	
mg	sód	2519,73	sód	1883,61	sód	1869,52	sód	2128,16	sód	1955,56	

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

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - 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, 3 kwiecień 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNİADANIE	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	50g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	
	2	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Schab pieczony	30g	Ser żółty *7/	30g	
	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	Koktajl truskawkowy *7/	150g			Koktajl truskawkowy *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szczawiowa wege +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	
	6	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Ser biały	120g	Ser biały	100g	Ser biały	100g	Ser biały	100g	
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Piers kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Dżem	30g	
	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	Banan 1 szt.	140g	Gruszka 1/2 szt	75g	
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
	9							Herbata	250g	
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOSCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2318,01	wartość energetyczna	2196,96	wartość energetyczna	2015,44	wartość energetyczna	2074,82		
g	białko ogółem	117,16	białko ogółem	106,15	białko ogółem	102,18	białko ogółem	101,91		
g	węglowodany ogółem	357,51	węglowodany ogółem	344,07	węglowodany ogółem	271,74	węglowodany ogółem	304,75		
g	w tym: cukry	61,49	w tym: cukry	58,12	w tym: cukry	44,44	w tym: cukry	40,07		
g	tłuszcze ogółem	56,48	tłuszcze ogółem	53,72	tłuszcze ogółem	65,32	tłuszcze ogółem	58,55		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,73		
g	błonnik	41,39	błonnik	40,60	błonnik	27,01	błonnik	41,87		
mg	sód	1955,56	sód	1883,61	sód	1370,64	sód	2494,83		

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, 4 kwiecień 2026

DIETA		PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
SNIADANIE	I	1	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		2	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	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 *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										
SNIADANIE	II	1				Owsianka porzeczkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Owsianka porzeczkowa b/ml *1/+8/+11/	180g	Jogurt owocowy B *7/	150g	
		2										
		3										
OBIAŁ	I	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 selerowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa selerowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Potrąwka z kurczaka P *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrąwka z kurczaka Ł +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrąwka z kurczaka P *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrąwka z kurczaka P *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Potrąwka z kurczaka Ł +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza kuskus *1/	180g
		4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
		5	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	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g
		2	Serek topiony *7/	25g	Mozzarella light *7/	30g	Mozzarella light *7/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Mozzarella light *7/	30g
		3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g
		4	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g
		5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
		9	Herbata	250g								
		10										
KOLACJA	II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Kefir *7/	200g
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g			
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2417,35	wartość energetyczna	2376,01	wartość energetyczna	2199,16	wartość energetyczna	2031,16	wartość energetyczna	2467,51		
g	białko ogółem	106,50	białko ogółem	107,97	białko ogółem	109,12	białko ogółem	92,56	białko ogółem	113,52		
g	węglowodany ogółem	305,25	węglowodany ogółem	311,91	węglowodany ogółem	243,83	węglowodany ogółem	226,90	węglowodany ogółem	324,21		
g	w tym: cukry	24,78	w tym: cukry	23,09	w tym: cukry	19,42	w tym: cukry	19,00	w tym: cukry	26,69		
g	łuszczyce ogółem	88,89	łuszczyce ogółem	81,87	łuszczyce ogółem	91,74	łuszczyce ogółem	87,48	łuszczyce ogółem	84,12		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,63		
g	błonnik	34,05	błonnik	32,68	błonnik	37,73	błonnik	39,56	błonnik	33,13		
mg	sód	2799,61	sód	2040,92	sód	2323,42	sód	2394,08	sód	2111,42		

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

sobota, 4 kwiecień 2026

DIETA		BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I	1	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jajko gotowane *3/	65g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Kiełbasa krakowska wieprzowa +1/*6/*7/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa 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 selerowa +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Potrąwka z kurczaka Ł +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Potrąwka z kurczaka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Kasza kuskus *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kasza kuskus *1/	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	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	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Mozzarella light *7/	30g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Mozzarella light *7/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Serek topiony *7/	25g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	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	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	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2467,51	wartość energetyczna	2056,70	wartość energetyczna	1975,87	wartość energetyczna	2304,95	
g	białko ogółem	113,52	białko ogółem	103,95	białko ogółem	99,88	białko ogółem	84,46	
g	węglowodany ogółem	324,21	węglowodany ogółem	286,60	węglowodany ogółem	225,81	węglowodany ogółem	296,63	
g	w tym: cukry	26,69	w tym: cukry	21,98	w tym: cukry	28,83	w tym: cukry	23,48	
g	tłuszcze ogółem	84,12	tłuszcze ogółem	58,09	tłuszcze ogółem	78,03	tłuszcze ogółem	89,40	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,99	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,41	
g	błonnik	33,13	błonnik	30,09	błonnik	24,52	błonnik	31,84	
mg	sód	2111,42	sód	1770,09	sód	1681,12	sód	2636,84	

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

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRYCZOWA 5 posiłków		CUKRYCZOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
I SNIADANIE	1	Paszтет świąteczny *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+1 0/+11/	80g	Paszтет świąteczny *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+1 0/+11/	80g	Paszтет świąteczny *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+1 0/+11/	80g	Paszтет świąteczny *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+1 0/+11/	80g	Paszтет świąteczny *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+1 0/+11/	80g
	2	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g
	3	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	20g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	20g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	20g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	30g
	4	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	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	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g
	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	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g
	10	Kakao +6/*7/	250g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+ 12/	120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+ 12/	120g	Babka majonezowa z cytrynowym lukrem B *1/*3/+6/+7/+10/	100g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+ 12/	120g
II	1				Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2										
	3										
OBIAD	1	Żurek *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+ 11/*12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g	Żurek *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+ 11/*12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g
	2	Półdewiczki wieprzowe w sosie pieczarkowo- śmietank *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ +12/	150g	Półdewiczki wieprzowe +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	90g	Półdewiczki wieprzowe w sosie pieczarkowo- śmietank *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ +12/	150g	Półdewiczki wieprzowe +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	90g	Półdewiczki wieprzowe +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	90g
	3	Kasza gryczana +1/	180g	Sos śmietankowo- koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Kasza gryczana C +1/	90g	Sos koperkowy b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos śmietankowo- koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
	4	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	5	Buraczki gotowane	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Buraczki gotowane	80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Buraczki gotowane	80g
	7			Kompot wiśnia-jabłko	250g			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	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	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
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	8	Herbata	250g								
	9										
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2					Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2756,99	wartość energetyczna	2574,67	wartość energetyczna	2694,56	wartość energetyczna	2491,80	wartość energetyczna	2664,67	
g	białko ogółem	134,49	białko ogółem	132,83	białko ogółem	134,07	białko ogółem	116,33	białko ogółem	139,28	
g	węglowodany ogółem	293,96	węglowodany ogółem	328,04	węglowodany ogółem	248,37	węglowodany ogółem	267,88	węglowodany ogółem	337,34	
g	w tym: cukry	46,55	w tym: cukry	42,22	w tym: cukry	36,83	w tym: cukry	51,53	w tym: cukry	43,72	
g	łuszczyce ogółem	122,49	łuszczyce ogółem	89,92	łuszczyce ogółem	135,55	łuszczyce ogółem	113,57	łuszczyce ogółem	92,92	
g	w tym: nasycone kw. łuszczyce	30,01	w tym: nasycone kw. łuszczyce	19,60	w tym: nasycone kw. łuszczyce	32,73	w tym: nasycone kw. łuszczyce	16,32	w tym: nasycone kw. łuszczyce	21,39	
g	błonnik	36,44	błonnik	37,18	błonnik	38,24	błonnik	42,70	błonnik	37,18	
mg	sód	2982,74	sód	2148,61	sód	2950,16	sód	2299,63	sód	2243,11	

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

niedziela, 5 kwiecień 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Paszтет święteczny *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет święteczny *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Jajko gotowane *3/	65g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	2	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	20g	Jajko gotowane *3/	65g		
	3	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ogórek zielony	50g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	20g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Ogórek zielony	50g		
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Kiełki słonecznika	3g	Jabłko 1/2 szt.	75g		
	6	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Kiełki słonecznika	3g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g			Margaryna	10g		
	10	Sernik święteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Sernik święteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g			Kakao +6/*7/	250g		
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Polędwiczki wieprzowe +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Polędwiczki wieprzowe +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Polędwiczki wieprzowe +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g		
	3	Sos śmietankowo-koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos śmietankowo-koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos śmietankowo-koperkowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g		
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Buraczki gotowane	80g		
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		8							Herbata	250g	
		9									
		10									
II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g		
	2							Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2664,67	wartość energetyczna	2574,67	wartość energetyczna	2111,50	wartość energetyczna	2587,47			
g	białko ogółem	139,28	białko ogółem	132,83	białko ogółem	97,67	białko ogółem	98,71			
g	węglowodany ogółem	337,34	węglowodany ogółem	328,04	węglowodany ogółem	252,32	węglowodany ogółem	313,33			
g	w tym: cukry	43,72	w tym: cukry	42,22	w tym: cukry	29,97	w tym: cukry	41,36			
g	tłuszcze ogółem	92,92	tłuszcze ogółem	89,92	tłuszcze ogółem	85,97	tłuszcze ogółem	111,61			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	21,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,85			
g	błonnik	37,18	błonnik	37,18	błonnik	29,57	błonnik	41,54			
mg	sód	2243,11	sód	2148,61	sód	1352,39	sód	2507,14			

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, 6 kwiecień 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
ŚNIADANIE	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g
	2	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g
	3	Ćwikła +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	40g	Pomidor b/skórki	50g	Ćwikła +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	40g	Ćwikła +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	40g	Pomidor b/skórki	50g
	4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Kielki rzodkiewki	3g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Kielki rzodkiewki	3g
	5	Kielki rzodkiewki	3g	Margaryna	10g	Kielki rzodkiewki	3g	Kielki rzodkiewki	3g	Margaryna	10g
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g	Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g		
	10	Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g								
II	1				Kefir *7/	200g	Słupki marchewki	90g	Kefir *7/	200g	
	2						Sos musztardowy *3/+6/+7/+9/+10/+11/	20g			
	3						Migdały +5/+6/+8/+11/	15g			
OBIAŁ	1	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem C *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem C b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet z piersi kurczaka s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g
	7			Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g
	4	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	8	Herbata	250g								
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Budyń *7/	200g
	2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2463,17	wartość energetyczna	2242,35	wartość energetyczna	2151,57	wartość energetyczna	2190,47	wartość energetyczna	2228,87	
g	białko ogółem	115,98	białko ogółem	110,45	białko ogółem	112,71	białko ogółem	104,21	białko ogółem	114,32	
g	węglowodany ogółem	351,17	węglowodany ogółem	323,95	węglowodany ogółem	279,35	węglowodany ogółem	269,37	węglowodany ogółem	308,34	
g	w tym: cukry	46,98	w tym: cukry	38,01	w tym: cukry	36,56	w tym: cukry	38,77	w tym: cukry	38,30	
g	tłuszcze ogółem	73,68	tłuszcze ogółem	62,73	tłuszcze ogółem	71,87	tłuszcze ogółem	86,27	tłuszcze ogółem	66,97	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,28	
g	błonnik	36,37	błonnik	31,13	błonnik	41,71	błonnik	46,17	błonnik	31,43	
mg	sód	2543,14	sód	1928,42	sód	2365,31	sód	2367,78	sód	1784,33	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 6 kwiecień 2026

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
SNIADANIE	I	1	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
		2	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ćwikła +1/+6/*7/+8/+10/+11/*1 2/	40g
		4	Kielki rzodkiewki	3g	Kielki rzodkiewki	3g	Kielki rzodkiewki	3g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kielki rzodkiewki	3g
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
		7	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
		8	Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/	80g	Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/	80g			Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10							Szarlotka *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/	80g
II	1	Kefir *7/	200g			Banan B	160g			
	2					Kefir *7/	200g			
	3									
OBIAD	I	1	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+ 11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem Ł *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+ 11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/+12/	400g
		2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Tofu marynowane *1/+5/*6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	100g
		3	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
		5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g
		6	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Marchewka gotowana mini P *1/	80g	Kompot wieloowocowy	250g
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
		8								
		9								
		10								
KOLACJA	I	1	Salatka z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	150g	Salatka z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser żółty *7/	30g
		3	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g
		4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g
		5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata karbowana	10g
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8							Herbata	250g
		9								
		10								
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2228,87	wartość energetyczna	2286,07	wartość energetyczna	2200,40	wartość energetyczna	2367,62		
g	białko ogółem	114,32	białko ogółem	112,44	białko ogółem	102,36	białko ogółem	93,13		
g	węglowodany ogółem	308,34	węglowodany ogółem	331,58	węglowodany ogółem	319,99	węglowodany ogółem	339,48		
g	w tym: cukry	38,30	w tym: cukry	39,20	w tym: cukry	46,75	w tym: cukry	46,62		
g	tłuszcze ogółem	66,97	tłuszcze ogółem	63,75	tłuszcze ogółem	64,58	tłuszcze ogółem	77,61		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,12		
g	błonnik	31,43	błonnik	33,95	błonnik	29,49	błonnik	35,57		
mg	sód	1784,33	sód	1963,93	sód	1281,23	sód	3076,91		

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, 7 kwiecień 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek cytrynowy *7/	80g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Gruszka 1/2 szt	75g	Dżem	30g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Dżem	30g
	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				Jogurt naturalny *7/	150g	Pasta z tuńczyka B *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/	50g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2										
	3										
OBIAŁ	1	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	4	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	5	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	2	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/	20g	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Sos jogurtowo-koperkowy *7/	20g
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	4	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g
	5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	75g
	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 C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	10	Herbata	250g								
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Kefir *7/	200g
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2028,10	wartość energetyczna	1902,34	wartość energetyczna	1920,30	wartość energetyczna	1997,00	wartość energetyczna	2021,74	
g	białko ogółem	104,22	białko ogółem	101,14	białko ogółem	106,17	białko ogółem	105,48	białko ogółem	113,53	
g	węglowodany ogółem	278,33	węglowodany ogółem	279,24	węglowodany ogółem	242,59	węglowodany ogółem	234,58	węglowodany ogółem	289,59	
g	w tym: cukry	21,22	w tym: cukry	33,72	w tym: cukry	19,77	w tym: cukry	17,84	w tym: cukry	35,22	
g	łuszczyce ogółem	61,60	łuszczyce ogółem	47,55	łuszczyce ogółem	64,25	łuszczyce ogółem	75,94	łuszczyce ogółem	50,70	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,02	
g	błonnik	30,99	błonnik	25,09	błonnik	34,10	błonnik	38,33	błonnik	25,09	
mg	sód	2553,87	sód	1923,83	sód	2408,02	sód	2872,86	sód	2030,63	

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. 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

wtorek, 7 kwiecień 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
ŚNIADANIE	1	Twarożek cytrynowy *7/	80g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g	Twarożek cytrynowy *7/	50g		
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Dżem	30g	Dżem	30g	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	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 naturalny *7/	150g								
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Papryka faszerekowa bulgurem i pieczarkami B *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	230g		
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g		
	4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Bukiet warzyw	80g		
	5	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	2	Sos jogurtowo-koperkowy *7/	20g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g		
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g		
	5	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Salata karbowana	10g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g		
	6	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g		
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9	Herbata	250g			Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	10							Herbata	250g		
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2021,74	wartość energetyczna	1945,39	wartość energetyczna	1851,44	wartość energetyczna	1945,55			
g	białko ogółem	113,53	białko ogółem	98,31	białko ogółem	83,33	białko ogółem	79,79			
g	węglowodany ogółem	289,59	węglowodany ogółem	279,65	węglowodany ogółem	235,77	węglowodany ogółem	258,11			
g	w tym: cukry	35,22	w tym: cukry	33,56	w tym: cukry	22,08	w tym: cukry	21,66			
g	tłuszcze ogółem	50,70	tłuszcze ogółem	53,19	tłuszcze ogółem	70,17	tłuszcze ogółem	73,19			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,92			
g	błonnik	25,09	błonnik	25,80	błonnik	21,03	błonnik	37,30			
mg	sód	2030,63	sód	1865,79	sód	1731,34	sód	2863,58			

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, 8 kwiecień 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
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	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g
	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 ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Makaron z pesto, mozzarella i pomidorkami *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Makaron z pesto, mozzarella i pomidorkami *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/	100g
	3	Groszek zielony	30g	Sos porowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Groszek zielony	30g	Sos porowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos porowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Kompot truskawkowy	250g	Ziemniaki gotowane	180g	Kompot truskawkowy	250g	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
	6			Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g			Groszek zielony P	50g	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	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	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Szczypiorek	5g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Papryka mix	50g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	4	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Pomidor b/sk	50g
	5	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Ćwiartka pomarańczy	50g	Salata karbowana	10g	Ćwiartka pomarańczy	50g
	6	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Margaryna	10g	Salata karbowana	10g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	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	Chleb razowy C *1/+3/+6/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g
	9	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	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										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2104,99	wartość energetyczna	1974,23	wartość energetyczna	1990,08	wartość energetyczna	1822,51	wartość energetyczna	2071,83	
g	białko ogółem	93,29	białko ogółem	106,51	białko ogółem	96,67	białko ogółem	89,67	białko ogółem	118,57	
g	węglowodany ogółem	276,16	węglowodany ogółem	296,56	węglowodany ogółem	238,48	węglowodany ogółem	243,63	węglowodany ogółem	305,96	
g	w tym: cukry	32,72	w tym: cukry	28,98	w tym: cukry	20,08	w tym: cukry	18,53	w tym: cukry	28,98	
g	łuszczyce ogółem	72,29	łuszczyce ogółem	47,47	łuszczyce ogółem	72,27	łuszczyce ogółem	60,56	łuszczyce ogółem	48,75	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	6,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,64	
g	błonnik	33,49	błonnik	32,52	błonnik	34,02	błonnik	49,44	błonnik	32,52	
mg	sód	2872,81	sód	2133,29	sód	2979,48	sód	4039,52	sód	2262,89	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 8 kwiecień 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/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Serek topiony *7/	25g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g		
	5	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g	Salata karbowana	10g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	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 pieczarkowa z ziemniakami +1/+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/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Makaron z pesto, mozzarellą i pomidorkami *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	Makaron z pesto, mozzarellą i pomidorkami *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g		
	3	Sos porowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos porowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Groszek zielony	30g	Groszek zielony	30g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g						
	6	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak Ł +1/+6/+8/+10/+11/	80g						
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g						
	8										
	9										
	10										
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	Piers kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Pasta z fasoli czerwonej +1/+6/+8/+9/+10/+11/	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	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	Pieczywo 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										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2071,83	wartość energetyczna	1974,23	wartość energetyczna	1886,13	wartość energetyczna	2257,05			
g	białko ogółem	118,57	białko ogółem	106,51	białko ogółem	84,23	białko ogółem	89,13			
g	węglowodany ogółem	305,96	węglowodany ogółem	296,56	węglowodany ogółem	222,24	węglowodany ogółem	295,40			
g	w tym: cukry	28,98	w tym: cukry	28,98	w tym: cukry	29,35	w tym: cukry	33,02			
g	łuszczce ogółem	48,75	łuszczce ogółem	47,47	łuszczce ogółem	74,61	łuszczce ogółem	81,76			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,84			
g	błonnik	32,52	błonnik	32,52	błonnik	23,13	błonnik	35,19			
mg	sód	2262,89	sód	2133,29	sód	1763,96	sód	2732,26			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 9 kwiecień 2026

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIĄLKOWA		
I SNIADANIE	1	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	50g	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 cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	50g
	2	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Szynkowa drobiowa *6/	50g
	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 truskawkami *1/*7/+8/+11/	180g	Owsianka z truskawkami b/ml *1/+8/+11/	180g	Serek wiejski *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	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	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	Bruksełka gotowana	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/	50g
	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 konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g
	4	Winogrona ciemne	50g	Winogrono ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrona ciemne	50g	Winogrono 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	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 ryżem i awokado (II kol) +1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z ryżem 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										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2351,09	wartość energetyczna	2201,49	wartość energetyczna	2060,34	wartość energetyczna	1910,54	wartość energetyczna	2408,96	
g	białko ogółem	108,18	białko ogółem	94,01	białko ogółem	101,70	białko ogółem	92,85	białko ogółem	119,87	
g	węglowodany ogółem	334,78	węglowodany ogółem	335,67	węglowodany ogółem	259,46	węglowodany ogółem	239,83	węglowodany ogółem	340,82	
g	w tym: cukry	60,25	w tym: cukry	56,07	w tym: cukry	23,90	w tym: cukry	22,36	w tym: cukry	56,27	
g	łuszczyce ogółem	68,74	łuszczyce ogółem	57,34	łuszczyce ogółem	71,95	łuszczyce ogółem	68,09	łuszczyce ogółem	66,60	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,40	
g	błonnik	40,76	błonnik	33,75	błonnik	42,48	błonnik	41,68	błonnik	33,75	
mg	sód	3383,56	sód	2168,34	sód	2656,71	sód	2600,36	sód	2899,83	

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, 9 kwiecień 2026

DIETA	BOGATOBIĄLKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	50g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	50g	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/	50g	Szynkowa drobiowa *6/	30g	Piersz kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser żółty *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	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 ryżowe	55g	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 wiejski *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 warzywami P *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	Brukselka gotowana	80g		
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Kompot wielowocowy	250g		
	6	Kompot wielowocowy	250g	Kompot wielowocowy	250g	Kompot wielowocowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	50g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty *7/	30g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Winogrono ciemne	50g	Winogrono 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	Pieczywo ryżowe	55g	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	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 ryżem 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										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2408,96	wartość energetyczna	2136,81	wartość energetyczna	2142,98	wartość energetyczna	2209,44			
g	białko ogółem	119,87	białko ogółem	95,57	białko ogółem	102,99	białko ogółem	88,82			
g	węglowodany ogółem	340,82	węglowodany ogółem	328,78	węglowodany ogółem	288,12	węglowodany ogółem	325,03			
g	w tym: cukry	56,27	w tym: cukry	54,75	w tym: cukry	43,85	w tym: cukry	59,99			
g	tłuszcze ogółem	66,60	tłuszcze ogółem	51,76	tłuszcze ogółem	69,33	tłuszcze ogółem	65,69			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,77			
g	błonnik	33,75	błonnik	31,67	błonnik	35,45	błonnik	38,68			
mg	sód	2899,83	sód	2096,33	sód	1849,95	sód	3175,24			

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, 10 kwiecień 2026

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	1	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	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	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	40g	Pomidor	40g		
	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	Roszpodka	5g	Roszpodka	5g	Roszpodka	5g	Roszpodka	5g		
	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	1	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+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	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 kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej 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										
I KOLACJA	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Salátka wiosenna +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salátka wiosenna +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g		
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g		
	3	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g		
	4	Roszpodka	5g	Roszpodka	5g	Roszpodka	5g	Roszpodka	5g		
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	6	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		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2191,54	wartość energetyczna	1933,48	wartość energetyczna	1911,34	wartość energetyczna	2193,47			
g	białko ogółem	103,85	białko ogółem	100,85	białko ogółem	89,43	białko ogółem	93,13			
g	węglowodany ogółem	303,15	węglowodany ogółem	271,64	węglowodany ogółem	251,57	węglowodany ogółem	307,93			
g	w tym: cukry	27,47	w tym: cukry	22,28	w tym: cukry	23,82	w tym: cukry	27,73			
g	tłuszcze ogółem	70,01	tłuszcze ogółem	56,30	tłuszcze ogółem	65,96	tłuszcze ogółem	71,31			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,73			
g	błonnik	32,24	błonnik	31,09	błonnik	19,64	błonnik	33,19			
mg	sód	2360,26	sód	1993,33	sód	1750,19	sód	2775,08			

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

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		CUKRZYCOWA 5 posiłków		CUKRZYCOWA bezmleczna 5 posiłków		BOGATOBIALKOWA		
I ŚNIADANIE	1	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek *7/	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	40g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	40g	Pomidor	40g	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	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g
	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 ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+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 dyniowa +1/+3/+5/+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 kiszanej kapusty	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	6	Kalafor gotowany	80g	Kalafor gotowany	80g	Kalafor gotowany	80g	Kalafor gotowany	80g	Kalafor 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 wiosenna +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Salatka wiosenna C +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g	Kiwi 1/2 szt.	50g
	4	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g	Roszpinka	5g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	6	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
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	8	Herbata	250g								
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	50g	Pasta soczewicowa z oliwkami +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	50g	Budyń *7/	200g
	2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+11/	30g		
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2121,25	wartość energetyczna	2091,54	wartość energetyczna	1954,34	wartość energetyczna	1869,52	wartość energetyczna	2191,54	
g	białko ogółem	95,65	białko ogółem	97,05	białko ogółem	95,28	białko ogółem	87,44	białko ogółem	103,85	
g	węglowodany ogółem	291,25	węglowodany ogółem	293,75	węglowodany ogółem	239,74	węglowodany ogółem	231,27	węglowodany ogółem	303,15	
g	w tym: cukry	23,35	w tym: cukry	27,47	w tym: cukry	14,88	w tym: cukry	15,18	w tym: cukry	27,47	
g	łuszczce ogółem	68,59	łuszczce ogółem	66,01	łuszczce ogółem	72,71	łuszczce ogółem	70,29	łuszczce ogółem	70,01	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,62	
g	błonnik	30,60	błonnik	32,24	błonnik	33,31	błonnik	35,93	błonnik	32,24	
mg	sód	2999,71	sód	2284,26	sód	3185,70	sód	3141,75	sód	2360,26	

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