

Jadłospis od
04-01-2025 do 07-01-2025



Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu
Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
Poznań, ul. Szpitalna 27/33
618491200
tel: 61 8491-200
NIP: 781-16-21-544 REGON: 000288863

Sobota: 04-01-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. 250g *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 130g *(7),
Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory Szklarniowe,
Sałata Szklarniowa 20g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Parówki Z
Szynki 40g *(6, 10)

Obiad

Ryż gotowany - 200g Brokuły pieczone 100g, Kompot z mieszanki
owocowej - m 150g, Zupa selerowa z ziemniakami 300g *(1, 3, 5, 6,
7, 9, 10,
11), Filet z kurczaka w sosie curry 250g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g
*(7), Ser
Żółty 50g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Szynka Konserwowa
Wieprzowa 50g *(6)

DRUGA

KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
218,5450 kcal Białko
99,59882 g
w tym białko zwierzęce
61,0150 g
Tłuszcz 96,8330 g
Węglowodany 238,0685 g
Cukry proste 45,9270 g
Błonnik pokarmowy 13,9850 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
52,2615 g

Niedziela 05-01-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6),
Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa rosolnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy
panierowany
90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Fasolka
szparagowa i marchew mini got. - d 150g *(7), Kompot z czarnej
porzeczki 150g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g
*(7),
Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g
*(7),
Papryka Świeża Czerwona 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA

KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
080,9620 kcal Białko 92,0145
g
w tym białko zwierzęce
52,7750 g
Tłuszcz 91,4616 g
Węglowodany 229,9770 g
Cukry proste 39,2450 g
Błonnik pokarmowy 16,8100 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
34,1320 g

Poniedziałek 06-01-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao 150g *(7), Chleb Kawiorek Pszenny 100g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 30g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Pierś Z Kurcząt Z Pomidorami I Ziołami Bgl Bml 50g *(10)

Obiad

Zupa rosół z makaronem 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udko drobiowe gotowane 120g, Ryż gotowany - 150g, Sos potrawkowy 80g *(1, 3, 7), Marchewka z groszkiem - d 150g, Kompot z rabarbaru 250g

Podwieczorek

Mleko Uht - Smakowe 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g *(1, 6), Chleb Graham 30g *(1, P76), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA

KOLACJA

Jabłko pieczone 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
628,5940 kcal Białko
127,7080 g
w tym białko zwierzęce
64,8850 g
Tłuszcz 109,9882 g
Węglowodany 291,0428 g
Cukry proste 59,9550 g
Błonnik pokarmowy 19,5350 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
41,3445 g

Wtorek 07-01-2025

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Ser Topiony Plastry 32,5g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem - m 200g *(1, 7, 9), Pieczeń wieprzowa 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 150g *(1), Warzywa pieczone 120g, Kompot z czerwonej porzeczki 250g

Podwieczorek

Ryż na mleku z jabłkiem prażonym 200g *(7, 12)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g *(7), Sałata Lodowa 30g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6)

DRUGA

KOLACJA

Owoc - 1 sztuka

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
467,5050 kcal Białko
102,15131 g
w tym białko zwierzęce
63,8900 g
Tłuszcz 113,61587 g
Węglowodany 263,47289 g
Cukry proste 62,3845 g
Błonnik pokarmowy 12,5250 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
48,3145 g

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		