

**Jadłospis od 14-01-2025
do 17-01-2025**



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

Wtorek: 14-01-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 130g *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z zielonego groszku 50g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 40g *(6, 7, 10), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Schab duszony b/k 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z kapusty białej i lodowej 150g, Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Owoc

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Jogurt z bakaliami 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 409,34485 kcal

Białko 100,96321 g

w tym białko zwierzęce 56,4750 g

Tłuszcz 94,18767 g

Węglowodany 290,81544 g

Cukry proste 53,1660 g

Błonnik pokarmowy 18,6183 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,4865 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa: 15-01-2025

Śniadanie

Mleko got. 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7),
Kiełbasa Krakowska Drobiowa Bgl 40g *(10), Jajka 50g *(3), Majonez 850
10g *(3), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Papryka
Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7)

Obiad

Zupa żurek 300g *(1, 6, 7, 9, 10), Sos boloński 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11),
Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g *(1), Kompot z mieszanki owocowej
250g, Owoc - obiad

Podwieczorek

Kaszka manna z musem owocowym 220g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Graham *(1, P76), Masło 20g *(7),
Ogórek Długi 50g, Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Ser
Topiony-Plastry 48,75g *(7)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 875,9475 kcal

Białko 118,07101 g

w tym białko zwierzęce 68,02125 g

Tłuszcz 129,36907 g

Węglowodany 318,60789 g

Cukry proste 57,70125 g

Błonnik pokarmowy 20,3115 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 45,5740 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek: 16-01-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą 130g *(1, 5, 6, 7, 8), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 15g, Sałata Szklarniowa 20g, Pasta z ciecierzycy z rybą - d 80g *(4, 7), Koperek 5g

Obiad

Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g, Napój herbaciany - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Kisiel z truskawkami 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szyunka Konserwowa Drobiowa 80g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Kefir 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 384,6375 kcal

Białko 95,0160 g

w tym białko zwierzęce 43,3200 g

Tłuszcz 103,4776 g

Węglowodany 272,0975 g

Cukry proste 50,9550 g

Błonnik pokarmowy 20,0250 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,0940 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek :17-01-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną 130g *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 30g, Sałata Szklarniowa 20g, Jajka 50g *(3), Mleko got. - 150 ml 150g *(7)

Obiad

Zupa fasolowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Mus jabłkowy 100g, Surówka z marchwi 100g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 356,2769 kcal

Białko 74,8398 g

w tym białko zwierzęce 31,3200 g

Tłuszcz 102,2973 g

Węglowodany 294,5806 g

Cukry proste 55,7000 g

Błonnik pokarmowy 17,4165 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,1088 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		