

Jadłospis dekadowy od 15-07-2025 do 24-07-2025



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: 15-07-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko z granolą 130g *(1, 5, 6, 7, 8), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g, Szczypiorek 5g

Obiad

Bitki ze schabu b/k 80g *(1), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy 250g, Surówka z kapusty czerwonej - d 150g *(3), Zupa kukurydziana z kaszą kuskus - m 200g *(1, 7)

Podwieczorek

Kisiel z owocami leśnymi

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 476,9285 kcal

Białko 97,38083 g

w tym białko zwierzęce 53,3625 g

Tłuszcz 109,37638 g

Węglowodany 280,0839 g

Cukry proste 67,7860 g

Błonnik pokarmowy 20,2180 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 37,8900 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 16-07-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Ogórek Świeży 50g, Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Roszponka 10g, Pasta z makreli wędz. 80g *(4, 7), Mleko got. 150g *(7)

Obiad

Makaron gotowany 200g *(1), Sos szpinakowo-twarogowy 100g *(7), Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa jarzynowa z fasolką i brukselką - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Owoc - obiad

Podwieczorek

Ciasto czekoladowe z burakiem 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Ser Topiony - Krążek 35g *(7), Rzodkiewka 30g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Borówki 80g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 419,0957 kcal

Białko 99,2845 g

w tym białko zwierzęce 46,7200 g

Tłuszcz 98,7806 g

Węglowodany 288,6710 g

Cukry proste 63,1090 g

Błonnik pokarmowy 17,0820 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,7301 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 17-07-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Sopocka 50g *(6), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Szklarniowe 50g, Rzodkiewka 30g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Mleko got. 150 ml 150g *(7)

Obiad

Medaliony wieprzowe z cebulą 100g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Kompot wiśniowy 150g, Zupa pomidorowa z ryżem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty 120g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7), Ogórek Świeży 50g

DRUGA KOLACJA

OWOC,

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 419,8741 kcal
Białko 105,24785 g
w tym białko zwierzęce 43,7400 g
Tłuszcz 109,88375 g
Węglowodany 255,3272 g
Cukry proste 60,6470 g
Błonnik pokarmowy 19,6440 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,1360

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	P15	Albumina

