

Jadłospis od
31-12-2024 do 05-01-2025



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: 31-12-2024

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 Szklarniowa 20g

Obiad

Bitki ze schabu b/k 60g *(1), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot
z rabarbaru 150g, Surówka z kapusty czerwonej 100g *(3), Zupa
kukurydziana z kaszą kuskus - m 200g *(7)

Podwieczorek

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

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

Chipsy Owocowe

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 266,6285 kcal

Białko 87,05133 g

w tym białko zwierzęce 44,9625 g

Tłuszcz 101,26988 g

Węglowodany 251,8169 g

Cukry proste 72,3235 g

Błonnik pokarmowy 17,3280 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 37,9130 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa: 01-01-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Dżem B/C 30g, Mleko got. 150g *(7)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Befszyk z cebulą 80g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej i s. lodowej 150g, Kompot wiśniowy 250g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 500,5581 kcal

Białko 88,9733 g

w tym białko zwierzęce 51,5400 g

Tłuszcz 117,3678 g

Węglowodany 279,7506 g

Cukry proste 81,0120 g

Błonnik pokarmowy 18,7490 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,8705 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek: 02-01-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Sopocka 50g *(6), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Szklarniowe 50g, Powidła 50g, Mleko got. - 250 ml 250g *(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

Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 20g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7), Ogórek Długi 50g

DRUGA KOLACJA

Mleko Uht - Smakowe 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 128,6045 kcal

Białko 89,4325 g

w tym białko zwierzęce 33,4125 g

Tłuszcz 73,0276 g

Węglowodany 287,6395 g

Cukry proste 59,4725 g

Błonnik pokarmowy 13,4900 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,7785 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek: 03-01-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Dżem Owoc. 50g, Roszponka 10g, Sałata Szklarniowa 20g, Zupa mleczna z kaszką manną 250g *(1, 7)

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem - m 200g *(1)

Podwieczorek

Kokosowy pudding chia z mango 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Pierś Z Kurcząt Z Pomidorami I Ziołami Bgl Bml 20g *(10), Sałata Szklarniowa 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 467,8215 kcal

Białko 83,1027 g

w tym białko zwierzęce 44,0800 g

Tłuszcz 100,2853 g

Węglowodany 315,1704 g

Cukry proste 58,1610 g

Błonnik pokarmowy 25,4080 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,7560 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		

