

**Jadłospis od 18-01-2025 do
20-01-2025**



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 18-01-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Pomidory Krajowe 80g, Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got. - 150 ml

*(7), Kakao 250g *(7)

Obiad

Zupa koperkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń wieprzowa 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos węgierski 90g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sałatka z buraków z musztardą - d 150g *(10), Kasza gotowana 150g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Wafle Ryżowe 20g, Owoc

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Galaretka jabłkowo-wiśniowa 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 498,8520 kcal

Białko 96,90674 g

w tym białko zwierzęce 54,1225 g

Tłuszcz 113,35968 g

Węglowodany 279,20596 g

Cukry proste 42,5485 g

Błonnik pokarmowy 25,0480 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,5695 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 19-01-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml*(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Parówki Z Szynki *(6, 10), Twaróg Mielony Homogenizowany
50g *(7), Ketchup 10g *(9), Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa wiedeńska - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy
panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g,
Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Kiełbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7),
Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 335,0020 kcal

Białko 90,3795 g

w tym białko zwierzęce 35,2500 g

Tłuszcz 112,9146 g

Węglowodany 245,9425 g

Cukry proste 55,9850 g

Błonnik pokarmowy 17,7450 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,7320 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 20-01-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml *(1, 7), Mleko got. - 150 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta mięsno-jarzynowa - d 80g *(3), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Rzodkiewka 30g, Masło 20g *(7)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 100g, Kuskus 150g *(1), Kompot z czarnej porzeczki 250g

Podwieczorek

Jogurt z musli 200g *(1, 5, 6, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 446,9806 kcal

Białko 106,3696 g

w tym białko zwierzęce 65,8100 g

Tłuszcz 107,64883 g

Węglowodany 262,7090 g

Cukry proste 42,6000 g

Błonnik pokarmowy 23,3400 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,0450 g

ALERGIE POKARMOWE - legend

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		