

**Jadłospis od 28-01-2025 do
30-01-2025**



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 28-01-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko z granolą - 130 ml *(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 truskawek 250g, Surówka z kapusty czerwonej 150g *(3), Zupa
kukurydziana z kaszą kuskus - m 200g *(1, 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

Kisiel z owocami leśnymi

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 293,8985 kcal

Białko 87,31513 g

w tym białko zwierzęce 44,9625 g

Tłuszcz 101,28508 g

Węglowodany 260,5865 g

Cukry proste 70,7460 g

Błonnik pokarmowy 18,5380 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 37,8620 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

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, Pasta z makreli wędz. - d 80g *(4, 7), Mleko got. - 150 ml *(7)

Obiad

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

Podwieczorek

Truskawkowy budyń z kaszy kuskus 150g *(1, 7)

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 Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 815,5921 kcal
Białko 107,3422 g
w tym białko zwierzęce 60,0400 g
Tłuszcz 126,4456 g
Węglowodany 321,1579 g
Cukry proste 70,4820 g
Błonnik pokarmowy 20,9990 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 35,4885 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

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 *(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

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

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		