

**Jadłospis od 09-11-2024 do
12-11-2024**



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 09-11-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml
130g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory Krajowe 50g,
Sałata Masłowa 20g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Parówki Z Szynki 40g *
(6, 10)

Obiad

Ryż gotowany - 200g, Brokuły pieczone 100g, Kompot z mieszanki owocowej
- m 150g, Zupa selerowa z ziemniakami 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10,
11), Filet z kurczaka w sosie curry 250g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 224,1450 kcal

Białko 100,15882 g

w tym białko zwierzęce 61,0150 g

Tłuszcz 96,9130 g

Węglowodany 239,2285 g

Cukry proste 45,9270 g

Błonnik pokarmowy 13,9850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 52,2615 g

Niedziela 10-11-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Jajka
50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa rosolnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy
panierowany
90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Fasolka szparagowa i
marchew mini got. - d 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki m 150g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7),
Papryka Świeża Czerwona 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 083,9620 kcal

Białko 92,0145 g

w tym białko zwierzęce 52,7750 g

Tłuszcz 91,4616 g

Węglowodany 230,4770 g

Cukry proste 33,1450 g

Błonnik pokarmowy 14,9100 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,1120 g

Poniedziałek 11-11-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Chleb Kawiorek Pszenny 50g *(1), Kakao 250g *(7), Masło 20g *(7), Ser Żółty 40g *(7), Rzodkiewka 50g, Pomidory Szklarniowe 20g, Pierś Z Kurcząt Z Pomidorami I Ziołami Bgl Bml 40g *(10)

Obiad

Pieczeń wieprzowa 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sałatka z buraków - d 150g, Kompot z czerwonej porzeczki - m 150g, Zupa neapolitańska z makaronem m 200g *(1, 7, 9), Kasza gotowana 200g *(1)

Podwieczorek

Twarożek Owocowy - Tubka 120g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Pomidory Szklarniowe 20g

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 442,56925 kcal

Białko 100,75721 g

w tym białko zwierzęce 47,4325 g

Tłuszcz 116,95427 g

Węglowodany 255,15769 g

Cukry proste 59,8670 g

Błonnik pokarmowy 20,1350 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 47,6205 g

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Ser Topiony Plastry 32,5g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Placki ziemniaczane 160g *(1, 3), Surówka z marchwi - d 150g *(7), Napój owocowy 250g, Zupa z ciecierzycą, pomidorami i kielbaską - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Ryż na mleku z musem jabłkowym 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g *(7), Sałata Lodowa 30g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 sztuka

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 357,7385 kcal
Białko 78,3082 g
w tym białko zwierzęce 42,6385 g
Tłuszcz 94,2160 g
Węglowodany 308,4719 g
Cukry proste 66,6165 g
Błonnik pokarmowy 21,6300 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 45,1275 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		