

**Jadłospis od 06-08-2024 do
09.08.2024**



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

Wtorek: 06-08-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica
Sopocka 50g *(6), Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got. - 150 ml*(7),
Pomidory Krajowe 80g, Jajka 50g *(3), Roszponka 10g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Klopsiki w sosie własnym
80g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Sałatka z buraków - d 150g, Ziemniaki gotowane z
koperkiem - 200g Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Kisiel 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Sałata
Szklarniowa 20g, Szyńka Z Piersi Indyka Bgl 20g *(10), Pasta twarogowa z
koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 128,5545 kcal

Białko 81,2083 g

w tym białko zwierzęce 38,4750 g

Tłuszcz 94,4248 g

Węglowodany 241,0746 g

Cukry proste 44,1510 g

Błonnik pokarmowy 16,8030 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,7237 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 07-08-2024

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml*(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami 80g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7)

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g, Ryż gotowany - 150g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Pianka jogurtowa 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąci 35g *(7), Połędwica Sopocka 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Arbuz

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 166,2000 kcal

Białko 89,4345 g

w tym białko zwierzęce 49,2200 g

Tłuszcz 95,5716 g

Węglowodany 238,0560 g

Cukry proste 42,6260 g

Błonnik pokarmowy 13,6540 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0650 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek: 08-08-2024

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(7), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g, Ser Topiony Krążek 35g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

Zupa krem szparagowa 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, kompot z truskawek 150g, Mizeria 200g *(7)

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 80g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 250g

Wartości odżywcze dietyPodstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 650,09738 kcal
Białko 83,5989 g
w tym białko zwierzęce 34,2050 g
Tłuszcz 135,6457 g
Węglowodany 276,6008 g
Cukry proste 53,6640 g
Błonnik pokarmowy 15,0655 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 40,4742 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek: 09-08-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g *(7), Mleko got. - 150 ml *(7),
Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Masłowa, Pomidory
Krajowe 50g, Pasta z jaj 80g *(3), Połędwica Z Kurczaka Prasowana 30g

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki
rybne pieczone 90g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7, 9,
10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Napój owocowy 150g

Podwieczorek

Kefir z owocami 250g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser
Żółty 80g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Masłowa

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 414,4886 kcal
Białko 97,5093 g
w tym białko zwierzęce 61,1050 g
Tłuszcz 109,87378 g
Węglowodany 265,1668 g
Cukry proste 36,6790 g
Błonnik pokarmowy 18,8920 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 46,4620 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		

