

**Jadłospis od
26-11-2024 do 29-11-2024**



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

Wtorek: 26-11-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 270,7545 kcal

Białko 91,0683 g

w tym białko zwierzęce 38,4750 g

Tłuszcz 103,8548 g

Węglowodany 245,2546 g

Cukry proste 53,6510 g

Błonnik pokarmowy 17,3430 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,8757 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa: 27-11-2024

Śniadanie

Mleko got. 250g *(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 150g, Zupa ogórkowa 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

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 261,4500 kcal

Białko 89,8595 g

w tym białko zwierzęce 49,2200 g

Tłuszcz 95,6466 g

Węglowodany 264,0560 g

Cukry proste 42,6260 g

Błonnik pokarmowy 13,6540 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0650 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 28-11-2024

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi 130g *(1, 7), Masło 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Topiony - Krążek 35g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

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

Podwieczorek

Owoc - 1/2 sztuki

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Mleczny koktajl czekoladowy 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 362,4263 kcal

Białko 84,8607 g

w tym białko zwierzęce 34,4950 g

Tłuszcz 110,7699 g

Węglowodany 263,3064 g

Cukry proste 48,2500 g

Błonnik pokarmowy 18,3855 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 35,7858 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek: 29-11-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 130g *(7), Mleko got. 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Pomidory Krajowe 50g, Pasta z jaj 80g *(3), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 30g *(6)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone 90g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Napój owocowy 150g

Podwieczorek

Twarożek mango z bakaliami 200g *(1, 7, 8)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 568,2386 kcal

Białko 111,0253 g

w tym białko zwierzęce 59,4050 g

Tłuszcz 119,06378 g

Węglowodany 271,0968 g

Cukry proste 29,6020 g

Błonnik pokarmowy 17,3620 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,2320 g

