

Jadłospis od
29-10-2024 do 01-11-2024



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: 29-10-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica
Sopocka 50g *(6), Sałata Masłowa 20g, Mleko got. 150g *(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
Masłowa 20g, Szynka 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 2 124,3545 kcal

Białko 81,7383 g

w tym białko zwierzęce 38,4750 g

Tłuszcz 94,4948 g

Węglowodany 239,6646 g

Cukry proste 44,1510 g

Błonnik pokarmowy 16,8030 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,7237 g

Środa: 30-10-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7),
Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami-d 80g *(7), Szyńka
Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Sałata Masłowa 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), Polędwica Sopocka 50g *(6), Ogórek
Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc 1 sztuka

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 340,2500 kcal

Białko 91,3395 g

w tym białko zwierzęce 49,2200 g

Tłuszcz 96,0866 g

Węglowodany 281,6360 g

Cukry proste 42,6260 g

Błonnik pokarmowy 13,6540 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0650 g

Piątek: 01-11-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

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

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 200g, Napój owocowy - m 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

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 427,8886 kcal
Białko 97,5893 g
w tym białko zwierzęce 61,1050 g
Tłuszcz 109,29378 g
Węglowodany 270,9668 g
Cukry proste 29,0790 g
Błonnik pokarmowy 14,8920 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 46,3820 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		