

Jadłospis od
05-10-2024 do 07-10-2024



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: 05-10-2024

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko got. - 250 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Polędwica Sopotcka 80g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata
Masłowa 20g

Obiad

Zupa kalafiorowa - m 200g *(1, 7, 9), Pulpet gotowany 80g *(1, 3), Sos
koperkowy 80g *(1, 7, 9), Ryż gotowany - 200g Sałatka z buraków - d
150g, Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło 20g *(7),
Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g, Twaróg Mielony Homogenizowany
50g *(7), Sałata Masłowa 20g, Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 195,6875 kcal

Białko 94,7521 g

w tym białko zwierzęce 40,2000 g

Tłuszcz 86,0039 g

Węglowodany 264,4512 g

Cukry proste 70,1410 g

Błonnik pokarmowy 11,7920 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 36,6105 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela : 06-10-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7),
Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Ser Żółty 50g *(7),
Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g, Kakao 250g *(7)

Obiad

Zupa rosół z makaronem - m 200g *(1, 3, 9), Udka drobiowe pieczone 160g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Marchewka z groszkiem - d 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, kompot z truskawek - m 150g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Szyńka Z Piersi Indyka Bgl 50g *(10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 szt.

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 370,36105 kcal
Białko 119,0016 g
w tym białko zwierzęce 75,8200 g
Tłuszcz 111,03898 g
Węglowodany 230,8705 g
Cukry proste 51,8000 g
Błonnik pokarmowy 18,0100 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 44,2150 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek: 07-10-2024

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 20g, Mleko got. 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7)

Obiad

Naleśniki z serem 300g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki - m 150g, Zupa krupnik - m 200g *(1, 9)

Podwieczorek

Kolorowe talarki warzywne 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 238,7125 kcal
Białko 83,1808 g
w tym białko zwierzęce 29,9100 g
Tłuszcz 100,0502 g
Węglowodany 256,3676 g
Cukry proste 44,4300 g
Błonnik pokarmowy 19,1850 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 41,6110 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 tulinu				

P46 Kwas tłuszczowy omega-3
pochodzenia rybnego
P49 Małże
P52 Melon
P55 Migdał
P58 Olej rybi
P61 Orzech laskowy
P64 Orzeszki piniowe
P67 Owies
P70 Owoc kiwi
P73 Pistacja
P76 Pszenica
P79 Skorupiak morski
P82 Tuńczyk
P85 Wiśnia
P88 Ziemniak
P91 Żywność na bazie mleka
ssaków

P47 Laktoza
P50 Marchew
P53 Mięso
P56 Nabiał
P59 Olejek migdałowy
P62 Orzech nerkowca
P65 Ostryga
P68 Owoc
P71 Owoc mango
P74 Pomarańcza - owoc
P77 Ryż
P80 Sok jabłkowy
P83 Warzywa strączkowe
P86 Zboża
P89 Zioła i przyprawy

P48 Maliny
P51 Mątwą
P54 Mięso czerwone
P57 Nasiona
P60 Orzech
P63 Orzech włoski - orzech
P66 Ośmiornica
P69 Owoc cytrusowy
P72 Papryka
P75 Pomidor
P78 Ser
P81 Truskawka
P84 Wieprzowina
P87 Ziarna soi
P90 Żyto