

**Jadłospis od 12-03-2024 do
15-03-2024**



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 12-03-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z zielonego groszku 50g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 40g *(6, 7, 10), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa, Mandarynki

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Schab duszony b/k 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z kapusty białej i lodowej 150g, Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Sałata Szklarniowa

DRUGA KOLACJA

Sałatka owocowa 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 312,64485 kcal
Białko 95,69831 g
w tym białko zwierzęce 48,7350 g
Tłuszcz 92,93757 g
Węglowodany 275,93764 g
Cukry proste 69,0080 g
Błonnik pokarmowy 16,1203 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 40,3498 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 13-03-2024

Śniadanie

Zupa mleczna budyniowa - 130 ml *(1, 6, 7, 8, 9, 10), Mleko got. - 250 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Krakowska Drobiowa Bgl 40g *(7, 10), Jajka 50g *(3), Majonez 850 10g *(3), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Owoc

Obiad

Zupa żurek 300g *(1, 6, 7, 9), Sos boloński 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g, Kompot z mieszanki owocowej 250g, Owoc - obiad

Podwieczorek

Kaszka manna z musem owocowym 220g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ogórek Długi 50g, Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Ser Topiony-Plastry 48,75g *(7)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 703,1478 kcal

Białko 104,46501 g

w tym białko zwierzęce 63,94125 g

Tłuszcz 126,06007 g

Węglowodany 304,33589 g

Cukry proste 58,86125 g

Błonnik pokarmowy 22,0115 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,8640 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 14-03-2024

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą - 130 ml *(1, 5, 6, 7, 8), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 15g, Sałata Szklarniowa 20g, Pasta z ciecierzycy z rybą - d 80g *(4, 7), Owoc - 1 szt, Koperek

Obiad

Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g, Napój owocowy - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Drożdżówka *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 15g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 80g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 597,3875 kcal

Białko 100,8228 g

w tym białko zwierzęce 43,3200 g

Tłuszcz 102,9368 g

Węglowodany 322,5871 g

Cukry proste 56,3200 g

Błonnik pokarmowy 26,3950 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 31,5740 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 15-03-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 30g, Sałata Szklarniowa 20g, Jajka 50g *(3), Jabłka

Obiad

Zupa grochowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi - d 150g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Mus jabłkowy 100g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Pomidory Krajowe 50g

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 471,1869 kcal

Białko 80,6647 g

w tym białko zwierzęce 33,8560 g

Tłuszcz 106,1219 g

Węglowodany 308,4949 g

Cukry proste 70,5640 g

Błonnik pokarmowy 24,5865 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,5998 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	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		