

**Jadłospis od 12-12-2023 do
15-12-2023**



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 12-12-2023

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką kuskus - 130 ml 130g *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Owoc - 1/2 sztuki

Obiad

Pieczeń wieprzowa 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1), Buraki gotowane 100g, Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Zupa neapolitańska z makaronem - m 200g *(1, 7, 9)

Podwieczorek

Pianka jogurtowa 100g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 50g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką 50g *(7), Roszponka 10g

DRUGA KOLACJA

Kolorowe paluszki warzywne 100g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 12.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2389 kcal
BIĄŁKO	84 g
W TYM ZWIERZĘCE	49,7 g
TŁUSZCZ	102 g
WĘGLOWODANY	289,5 g
CUKRY PROSTE	47,47 g
BŁONNIK POKARMOWY	21 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	43,2 g
SÓL	3,95 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 13-12-2023

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Połędwica Sopocka Plastry 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Papryka Świeża Czerwona 15g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Gołąbki z ryżem 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos pomidorowy 80g *(1, 7, 9), Bukiet warzyw mrożonych 100g, Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Kompot z czarnej porzeczki - m 150g

Podwieczorek

Biszkopty 20g *(1, 3), Owoc - 1 szt.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Sałata Masłowa 35g, Pomidory Krajowe 30g

DRUGA KOLACJA

Mleczny koktajl owocowy 200g *(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 13.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2356 kcal
BIAŁKO	87 g
W TYM ZWIERZĘCE	37 g
TŁUSZCZ	95,6 g
WĘGLOWODANY	293,9 g
CUKRY PROSTE	29,7 g
BŁONNIK POKARMOWY	22 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	41,7 g
SÓL	4,16 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 14-12-2023

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g *(7), Kakao - m 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta z jaj 50g *(3), Rzodkiewka 60g, Szczypiorek 10g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udka drobiowe pieczone 140g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 100g *(3), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 50g *(1, 6), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Sałata Masłowa 35g, Ogórek Długi 30g

DRUGA KOLACJA

Kisiel z jabłkiem 200g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 14.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2476 kcal
BIAŁKO	101,8 g
W TYM ZWIERZĘCE	54,4 g
TŁUSZCZ	112 g
WĘGLOWODANY	272,5 g
CUKRY PROSTE	74,5 g
BŁONNIK POKARMOWY	17,1 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	36,5 g
SÓL	3,2 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 15-12-2023

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Roszponka 10g

Obiad

Zupa krem z pieczarek - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone 90g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty kwaszonej - d 150g, Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Chrupki 60g 30g, Owoc - 1 szt.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Krajowe 30g

DRUGA KOLACJA

Jogurt z musem z owoców 120g *(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 15.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2320 kcal
BIAŁKO	89 g
W TYM ZWIERZĘCE	58 g
TŁUSZCZ	91 g
WĘGLOWODANY	290,5 g
CUKRY PROSTE	31,9 g
BŁONNIK POKARMOWY	21,7 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	44,2 g
SÓL	5,14 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

* 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
P19	Banan