

**Jadłospis od 18-11-2023 do
24-11-2023**



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

Sobota 18-11-2023

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Jajka 50g *(3), Ser Topiony - Krążek 17,5g *(7), Szczypiorek 10g, Pomidory Krajowe 50g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń rzymska 80g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z warzyw mieszanych 100g *(9), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Placek Biszkoptowy Z Jabłkiem *(1, 3, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 40g, Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 szt.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 18.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2492 kcal
BIAŁKO	75,5 g
W TYM ZWIERZĘCE	30,91 g
TŁUSZCZ	106,6 g
WĘGLOWODANY	317,3 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	32 g
BŁONNIK POKARMOWY	20,3 g
CUKRY PROSTE	42 g
SÓL	2,9 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 19-11-2023

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 20g *(6), Parówki Z Szyńki 35g *(6, 10), Ketchup 10g *(9), Ogórek Długi 30g

Obiad

Zupa rosół z makaronem 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udko drobiowe gotowane 120g, Ryż gotowany - 150g 150g, Sos potrawkowy 80g *(1, 3, 7), Marchewka z groszkiem 100g, Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Serwatka Smakowa 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło 15g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Sałata Masłowa 35g

DRUGA KOLACJA

Galaretką z owocem 200g *(1, 7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 19.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2456 kcal
BIAŁKO	110 g
W TYM ZWIERZĘCE	62 g
TŁUSZCZ	91 g
WĘGLOWODANY	304 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	33,7 g
BŁONNIK POKARMOWY	16 g
CUKRY PROSTE	52,8 g
SÓL	4,28 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 20-11-2023

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką - 130ml 130g *(1, 3, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta mięsno-jarzynowa 50g *(3, 9), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Sałata Lodowa 35g

Obiad

Zupa krem z białych warzyw - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Naleśniki z serem 250g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki - m 150g

Podwieczorek

Ciastka Kruche Wafle 20g *(1, 6, 7), Owoc 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Pomidory Krajowe 50g

DRUGA KOLACJA

Mleczny koktajl czekoladowy 200g *(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 20.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2551 kcal
BIAŁKO	86,7 g
W TYM ZWIERZĘCE	42,5 g
TŁUSZCZ	108 g
WĘGLOWODANY	313,5 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	40 g
BŁONNIK POKARMOWY	20,5 g
CUKRY PROSTE	41,9 g
SÓL	3,7 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Wtorek 21-11-2023

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta z zielonego groszku 50g, Polędwica Z Kurczaka Bgl 30g, Rzodkiewka 50g

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), Kompot z rabarbaru - m 150g, Surówka z kapusty białej 100g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Polędwica Sopocka Plastry 50g *

(6), Sałata Masłowa 35g

DRUGA KOLACJA

Sałatka owocowa 100g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 21.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2418 kcal
BIAŁKO	96 g
W TYM ZWIERZĘCE	31,9 g
TŁUSZCZ	92,8 g
WĘGLOWODANY	300 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	40,3 g
BŁONNIK POKARMOWY	17,5 g
CUKRY PROSTE	63 g
SÓL	3,45 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 22-11-2023

Śniadanie

Zupa mleczna budyniowa - 130 ml 130g *(1, 6, 7, 8, 9, 10), Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 25g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 20g, Jajka 50g *(3), Majonez 850 10g *(3), Szczypiorek 5g, Pomidory Krajowe 50g

Obiad

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

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ogórek Długi 50g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 22.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2470 kcal
BIAŁKO	90 g
W TYM ZWIERZĘCE	55,5 g
TŁUSZCZ	114 g
WĘGLOWODANY	282,3 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	38,7 g
BŁONNIK POKARMOWY	18,2 g
CUKRY PROSTE	52,3 g
SÓL	3,5 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 23-11-2023

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą - 130 ml 130g *(1, 5, 6, 7, 8), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 15g *(7), Pasta z ciecierzycy z rybą 50g *(4), Twaróg Tłusty 20g *(7), Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Czerwona 15g

Obiad

Zupa krem z dyni 200 g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Drożdżówka 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 50g *(1, 6), Masło 15g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 40g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g

DRUGA KOLACJA

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

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 23.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2412 kcal
BIAŁKO	86,5 g
W TYM ZWIERZĘCE	36 g
TŁUSZCZ	97 g
WĘGLOWODANY	330,5 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	31,8 g
BŁONNIK POKARMOWY	26 g
CUKRY PROSTE	55 g
SÓL	4,12 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 24-11-2023

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 30g, Sałata Masłowa 10g

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

Podwieczorek

Jogurt Owocowy D 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 50g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Szczypiorek 5g, Pomidory Krajowe 50g

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy – Tubka 1szt.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 24.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2292 kcal
BIAŁKO	72,8 g
W TYM ZWIERZĘCE	28 g
TŁUSZCZ	95,1 g
WĘGLOWODANY	294,7 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	45 g
BŁONNIK POKARMOWY	22,9 g
CUKRY PROSTE	49 g
SÓL	4,5 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

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

* ALERGIE POKARMOWE - legenda