

Jadłospis dekadowy od 18-07-2024 do 21-07-2024



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

Czwartek 18-07-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica
Sopocka 50g *(6), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Krajowe 50g, Powidła 50g,
Mleko got. - 250 ml *(7)

Obiad

Makaron gotowany 200g *(1), Sos szpinakowo-twarogowy 100g *(7), Kompot
z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa botwinka - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9,
10, 11), Owoc - obiad

Podwieczorek

Truskawkowy budyń jaglany 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g, Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7),
Ogórek Długi 50g

DRUGA KOLACJA

Musik jabłkowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 278,1795 kcal

Białko 90,6845 g

w tym białko zwierzęce 36,8025 g

Tłuszcz 73,6401 g

Węglowodany 321,0925 g

Cukry proste 50,5575 g

Błonnik pokarmowy 14,6905 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,7173 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 19-07-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Dżem Owoc. 50g, Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml *(1, 7), Roszponka 10g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem - m 200g *(1)

Podwieczorek

Batonik owsiany 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Piers Z Kurcząt Z Pomidorami I Ziołami Bgl Bml 20g *(10), Sałata Szklarniowa 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Arbuz

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 347,6413 kcal

Białko 77,2557 g

w tym białko zwierzęce 36,2700 g

Tłuszcz 91,1183 g

Węglowodany 314,0094 g

Cukry proste 38,7910 g

Błonnik pokarmowy 19,1130 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,0920 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 20-07-2024

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml*(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml*(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Parówki Z Szynki 40g *(6, 10)

Obiad

Ryż gotowany - 200g, Brokuły pieczone 100g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa selerowa z ziemniakami 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Filet z kurczaka w sosie curry 250g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 207,4450 kcal

Białko 99,41882 g

w tym białko zwierzęce 61,0150 g

Tłuszcz 96,8230 g

Węglowodany 235,4185 g

Cukry proste 45,9270 g

Błonnik pokarmowy 13,7650 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 52,2595 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 21-07-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Kakao 250g *(7), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Rzodkiewka 50g, Jajka 50g *(3), Bułka Grahamka 70g *(1)

Obiad

Zupa rosolnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Fasolka szparagowa i marchew mini got. - d 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki m 150g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 057,7120 kcal
Białko 91,7895 g
w tym białko zwierzęce 52,7750 g
Tłuszcz 91,3866 g
Węglowodany 222,7770 g
Cukry proste 33,1450 g
Błonnik pokarmowy 14,9100 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 34,1120 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/gorzyczka	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		