

**Jadłospis od 19-01-2024 do
22-01-2024**



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

Piątek 19-01-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(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), Szczypiorek 5g, Pomidory Krajowe 50g

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna

2 472,6369 kcal

Białko 80,8697 g

w tym białko zwierzęce 33,8560 g

Tłuszcz 106,1619 g

Węglowodany 308,6899 g

Cukry proste 70,5640 g

Błonnik pokarmowy 24,5865 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,5998 g

Sobota 20-01-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna budyniowa - 130 ml 130g *(1, 6, 7, 8, 9, 10), Mleko got. - 150 ml 150g, Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 50g, Pomidory Krajowe 80g, Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, *(7)

Obiad

Zupa koperkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń wieprzowa 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos węgierski 100g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sałatka z buraków z musztardą - d 150g *(10), Kasza gotowana 150g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Ciastka Be-Be 28g *(1, 3, 5, 6, 7, 8), Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Żółty 80g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Szyunka Konserwowa Wieprzowa 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna

2 484,6623 kcal

Białko 102,59354 g

w tym białko zwierzęce 65,3425 g

Tłuszcz 121,92688 g

Węglowodany 249,10186 g

Cukry proste 33,6735 g

Błonnik pokarmowy 21,6180 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 49,3195 g

Niedziela 21-01-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Parówki Z Szyunki 100g *(6, 10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Ketchup 10g *(9), Sałata Szklarniowa 20g, Jogurt Owocowy 115g *(7)

Obiad

Zupa wiedeńska - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g, Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Ciasto Czekoladowe 50g *(1, 3, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 50g, Ser Topiony Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7), Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna

2 552,9820 kcal

Białko 92,6877 g

w tym białko zwierzęce 35,2500 g

Tłuszcz 119,2424 g

Węglowodany 273,9929 g

Cukry proste 63,5850 g

Błonnik pokarmowy 17,5450 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,6920 g

Poniedziałek 22-01-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szyńka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Dżem Owoc. 50g

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 150g, Kuskus 150g *(1), Kompot z czarnej porzeczki 250g

Podwieczorek

Budyń owocowy z sokiem 200g *(1, 6, 7, 8, 9, 10)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Masłowa 20g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna

2 383,2296 kcal

Białko 87,6266 g

w tym białko zwierzęce 52,0250 g

Tłuszcz 96,83183 g

Węglowodany 290,3850 g

Cukry proste 66,4950 g

Błonnik pokarmowy 22,3100 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 42,1220 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		