

**Jadłospis od 19-03-2024 do
22-03-2024**



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 19-03-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połudwica Sopocka 50g *(6), Sałata Szklarniowa 20g, Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 7), Zupa mleczna z makaronem - 130 ml 130g *(1, 7), Pomidory Krajowe 80g, Jajka 50g *(3), Roszponka 10g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Klopsiki w sosie własnym 80g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Sałatka z buraków - d 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Szyunka Z Piersi Indyka Bgl 20g *(10), Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 355,2048 kcal
Białko 88,8783 g
w tym białko zwierzęce 37,7950 g
Tłuszcz 96,2748 g
Węglowodany 289,1296 g
Cukry proste 63,6410 g
Błonnik pokarmowy 23,9430 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 34,5457 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 20-03-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml *(1, 7), Mleko got. - 250 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami-d 80g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Sałata Szklarniowa 20g, Mandarynki, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g, Ryż gotowany - 150g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Ciastka Be-Be 14g *(1, 3, 5, 6, 7, 8), Owoc - 1 szt.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7), Połudwica Sopocka 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Napój Mleczny Proteinowy 350g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 373,1303 kcal

Białko 115,5315 g

w tym białko zwierzęce 41,6700 g

Tłuszcz 92,4576 g

Węglowodany 272,6860 g

Cukry proste 54,6760 g

Błonnik pokarmowy 21,5840 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,9250 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 21-03-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g, Ser Topiony - Krążek 35g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g, Owoc - 1/2 sztuki

Obiad

Zupa krem szparagowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d 150g, kompot z truskawek - m 150g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 80g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 250g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 360,2763 kcal

Białko 82,4127 g

w tym białko zwierzęce 30,0750 g

Tłuszcz 109,7599 g

Węglowodany 265,2464 g

Cukry proste 60,7770 g

Błonnik pokarmowy 18,8255 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 35,4798 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 22-03-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml *(7), Mleko got. - 150 ml *(7),
Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Masłowa 20g, Pomidory
Krajowe 50g, Kiwi, Pasta z jaj - d 80g *(3), Połędwica Z Kurczaka Prasowana
Bgl 30g

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki
rybne pieczone 90g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7, 9,
10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Kefir z owocami 250g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser
Żółty 80g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 471,9386 kcal

Białko 98,6143 g

w tym białko zwierzęce 61,1050 g

Tłuszcz 110,41378 g

Węglowodany 279,2618 g

Cukry proste 37,3790 g

Błonnik pokarmowy 20,9920 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,5820 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		