

Jadłospis
od 21-06-2024 do 24-06-2024



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 21-06-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(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 45g *(1, 3)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 322,8113 kcal

Białko 76,3847 g

w tym białko zwierzęce 36,2700 g

Tłuszcz 90,6733 g

Węglowodany 309,6894 g

Cukry proste 40,7310 g

Błonnik pokarmowy 20,2230 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,9820 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 22-06-2024

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml 130g *(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 2 228,1450 kcal

Białko 99,41882 g

w tym białko zwierzęce 61,0150 g

Tłuszcz 96,8230 g

Węglowodany 240,5185 g

Cukry proste 45,9270 g

Błonnik pokarmowy 13,7650 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 52,2595 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 23-06-2024

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 200g, Fasolka szparagowa i marchew mini got. - d 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki m 150g

Podwieczorek

Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 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 2 140,9620 kcal

Białko 90,1645 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 88,0616 g

Węglowodany 253,6270 g

Cukry proste 56,7450 g

Błonnik pokarmowy 20,9100 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 35,4420 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 24-06-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta z tofu i buraka - d 80g *(6), Kakao 250g *(7), Masło 20g *(7), Ser Żółty 40g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Placki ziemniaczane 160g *(1, 3), Surówka z marchwi - d 150g *(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa fasolowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Kefir *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 327,4152 kcal
Białko 80,8887 g
w tym białko zwierzęce 24,4260 g
Tłuszcz 103,0299 g
Węglowodany 279,8318 g
Cukry proste 53,1440 g
Błonnik pokarmowy 21,7415 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 42,9223 g

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		

