

**Jadłospis od 23-12-2023 do
27-12-2024**



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

Sobota 23-12-2023

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna budyniowa - 130 ml 130g *(1, 6, 7, 8, 9, 10), Mleko got. - 100 ml 100g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 50g, Pomidory Krajowe 80g, Ser Topiony-Plastry 32,5g *(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 90g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sałatka z buraków z musztardą 100g *(10), Kasza gotowana 200g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Wafelek Szt 26g *(1), Owoc 200g

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 414 kcal
Białko 89,09613 g
w tym białko zwierzęce 50,6225 g
Tłuszcz 117,19318 g
Węglowodany 255,7788 g
Cukry proste 31,5585 g
Błonnik pokarmowy 22,3080 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 43,5595 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 24-12-2023

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

Obiad

Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Surówka z warzyw mieszanych 100g *(9), Napój owocowy - m 150g, Zupa barszcz czerwony z makaronem 400g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Piernik 80g *(1, 3, 6, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 2 sztuki

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 665 kcal

Białko 93,7368 g

w tym białko zwierzęce 30,7550 g

Tłuszcz 104,2049 g

Węglowodany 345,4776 g

Cukry proste 48,7250 g

Błonnik pokarmowy 20,4355 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,9975 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 25-12-2023

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Chleb 60g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szyunka Konserwowa Wieprzowa 80g *(6), Ogórek Długi 50g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Kielbasa Biała Drobiowa Cienka Bgl Bml 50g *(10)

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 100g, Kuskus 200g *(1), Kompot z czarnej porzeczki 250g

Podwieczorek

Pierniki Drobne 80g, Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 833 kcal

Białko 112,6096 g

w tym białko zwierzęce 66,1050 g

Tłuszcz 112,24383 g

Węglowodany 342,5330 g

Cukry proste 61,7650 g

Błonnik pokarmowy 20,0550 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,6120 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Wtorek 26-12-2023

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Chleb 90g *(1, 6), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Pomidory Krajowe 80g, Parówki Z Szyunki 60g *(6, 10), Sałata Lodowa 35g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Klopsiki w sosie własnym 80g

*(1, 3, 6, 7, 9, 10), Buraki gotowane 100g, Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Ciasto Czekoladowe 80g *(1, 3, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6)

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 429 kcal

Białko 80,7976 g

w tym białko zwierzęce 35,3250 g

Tłuszcz 107,9695 g

Węglowodany 271,1382 g

Cukry proste 30,9250 g

Błonnik pokarmowy 21,2250 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 32,7947 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 27-12-2023

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami 50g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Sałata Szklarniowa 20g, Mandarynki, Papryka Świeża Czerwona 20g

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g, Ryż gotowany - 150g 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 50g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 17,5g *(7), Polędwica Sopocka 30g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 20g

DRUGA KOLACJA

Napój Mleczny Proteinowy 350g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 367 kcal

Białko 105,7230 g

w tym białko zwierzęce 39,0075 g

Tłuszcz 86,8931 g

Węglowodany 294,7970 g

Cukry proste 49,8960 g

Błonnik pokarmowy 18,0335 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,4840 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		

ALERGIE POKARMOWE - legenda