

**Jadłospis od 26-03-2024 do
29-03-2024**



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 26-03-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko z granolą - 130 ml *(1, 5, 6, 7, 8), Kakao 250g *(7), Bułka
Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szyńka Konserwowa Drobiowa 50g *(6,
7, 10), Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Mus
Owocowy - Tubka 100g

Obiad

Bitki ze schabu b/k 60g *(1), Ziemniaki gotowane - 200g, Kompot z rabarbaru
- m 150g, Zupa kukurydziana z kaszą jaglaną 300g *(7), Surówka z kapusty
czerwonej - d 150g *(3)

Podwieczorek

Ciastka Kruche 30g *(1, 6), Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Kiełbasa Żywiecka
30g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 632,8130 kcal
Białko 92,74986 g
w tym białko zwierzęce 45,1350 g
Tłuszcz 117,10856 g
Węglowodany 310,1092 g
Cukry proste 73,3460 g
Błonnik pokarmowy 24,5030 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 40,2105 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 27-03-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Kiwi, Papryka Świeża Czerwona 15g, Mleko got. - 250 ml *(7), Pasta z makreli wędz. - d 80g *(4, 7)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Befszyk z cebulą 80g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Surówka z kapusty białej i lodowej 150g, Kompot wiśniowy 250g

Podwieczorek

Placek Biszkoptowy Z Jabłkiem 80g *(1, 3, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Ser Topiony - Krążek 35g *(7), Rzodkiewka 30g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Kisiel z jabłkiem 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 883,4691 kcal

Białko 103,7953 g

w tym białko zwierzęce 55,9600 g

Tłuszcz 126,5528 g

Węglowodany 338,5446 g

Cukry proste 74,5570 g

Błonnik pokarmowy 19,5040 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,4705 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 28-03-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml *(1, 7), Kakao 250g *(7),
Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Sopocka 50g *(6),
Sałata Lodowa 35g, Jogurt Owocowy 115g *(7), Pomidory Krajowe 50g,
Powidła 50g

Obiad

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

Podwieczorek

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

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Musik jabłkowy

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 268,4648 kcal

Białko 88,3285 g

w tym białko zwierzęce 29,3325 g

Tłuszcz 73,8176 g

Węglowodany 320,6585 g

Cukry proste 50,2025 g

Błonnik pokarmowy 12,0850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,7335 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 29-03-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Jogurt Naturalny 200g *(7), Dżem Owoc. 50g, Zupa mleczna z kaszką orkiszową - 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

Napój Mleczny Proteinowy 350g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Połudwica Sopocka 30g *(6), Sałata Szklarniowa 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 595,1510 kcal

Białko 105,4307 g

w tym białko zwierzęce 42,3200 g

Tłuszcz 98,9893 g

Węglowodany 327,4864 g

Cukry proste 55,8510 g

Błonnik pokarmowy 20,3730 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,0120 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		