

**Jadłospis od 29-08-2024 do
2-09-2024**



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

Czwartek 29-08-2024

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą - 130 ml *(1, 5, 6, 7, 8), Bułka
Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 50g *(7), Papryka Świeża
Czerwona 15g, Sałata Szklarniowa 20g, Pasta z ciecierzycy z rybą - d 80g *
(4, 7), Koperek 5g

Obiad

Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane z koperkiem
- 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g, Napój herbaciany
- m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Kisiel z truskawkami 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7),
Szynka Konserwowa Drobiowa 80g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata
Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Kefir 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 418,6575 kcal

Białko 97,0698 g

w tym białko zwierzęce 43,3200 g

Tłuszcz 104,0978 g

Węglowodany 277,2261 g

Cukry proste 52,0250 g

Błonnik pokarmowy 21,2450 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,1540 g

Piątek 30-08-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 30g, Sałata Szklarniowa 20g, Jajka 50g *(3), Mleko got. - 150 ml 150g *(7)

Obiad

Zupa z ciecierzycą, pomidorami i kielbaską - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Mus jabłkowy 100g, Surówka z marchwi 100g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Pomidory Krajowe 50g

DRUGA KOLACJA

Arbuz 125g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 231,1734 kcal

Białko 72,1058 g

w tym białko zwierzęce 33,0750 g

Tłuszcz 104,3924 g

Węglowodany 254,3641 g

Cukry proste 58,9800 g

Błonnik pokarmowy 17,4250 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,5370 g

Sobota 31-08-2024

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml *(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 2 207,4450 kcal

Białko 99,41882 g

w tym białko zwierzęce 61,0150 g

Tłuszcz 96,8230 g

Węglowodany 235,4185 g

Cukry proste 45,9270 g

Błonnik pokarmowy 13,7650 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 52,2595 g

Niedziela 01-09-2024

Śniadanie

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

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

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 336,6820 kcal

Białko 90,4077 g

w tym białko zwierzęce 35,2500 g

Tłuszcz 112,9524 g

Węglowodany 246,1129 g

Cukry proste 55,9850 g

Błonnik pokarmowy 17,7450 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,7320 g

Poniedziałek 02-09-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml *(1, 7), Mleko got. - 150 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Dżem Owoc. 50g, Rzodkiewka 30g

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 100g, Kuskus 150g *(1), Kompot z czarnej porzeczki 250g

Podwieczorek

Jogurt z musli 200g *(1, 5, 6, 7, 8)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Arbuz 125g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 410,8796 kcal
Białko 93,7196 g
w tym białko zwierzęce 53,8250 g
Tłuszcz 98,72883 g
Węglowodany 283,8140 g
Cukry proste 35,9750 g
Błonnik pokarmowy 20,7200 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,0020 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		