

**Jadłospis dekadowy od
30-03-2024 do 02-04-2024**



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 30-03-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

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), Dżem Owoc. 30g

Obiad

Sos koperkowy 80g *(1, 7, 9), 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 indyka got. - d 90g

Podwieczorek

Ciastka Kruche Wafle 50g *(1, 6, 7), Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser
Żółty 60g *(7), Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 366,3170 kcal

Białko 89,5750 g

w tym białko zwierzęce 51,4800 g

Tłuszcz 92,2252 g

Węglowodany 297,3236 g

Cukry proste 49,2570 g

Błonnik pokarmowy 17,2900 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 49,2650 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 31-03-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Kakao 250g *(7), Masło 20g *(7), Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Rzodkiewka 50g, Jajka 50g *(3), Bułka Grahamka 70g *(1), Ciasteczka Lubisie 30g

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

Babka 80g *(1, 3, 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 2 342,7620 kcal

Białko 92,8445 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 93,3216 g

Węglowodany 290,4570 g

Cukry proste 39,2450 g

Błonnik pokarmowy 16,8100 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,1320 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 01-04-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml *(7), Kakao 250g *(7), Masło 20g *(7), Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana *(6), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Kielbasa Biała Drobiowa Cienka Bgl Bml 80g *(10), Mus Owocowy - Tubka 100g, Chleb Kawiorek Pszenny 50g *(1)

Obiad

Bitki ze schabu b/k 60g *(1), Surówka z kapusty czerwonej - d 150g *(3), Napój owocowy - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g

Podwieczorek

Pomarańcza

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

Kefir 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 320,7305 kcal

Białko 94,1930 g

w tym białko zwierzęce 48,2450 g

Tłuszcz 111,4081 g

Węglowodany 244,3110 g

Cukry proste 50,5310 g

Błonnik pokarmowy 22,7930 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,7480 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Wtorek 02-04-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką kuskus - 130 ml *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szyńka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Owoc - 1 sztuka, Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7)

Obiad

Pieczeń wieprzowa 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 150g *(1), Sałatka z buraków - d 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Zupa neapolitańska z makaronem - m 200g *(1, 7, 9)

Podwieczorek

Napój Mleczny Proteinowy 350g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g *(7), Roszponka 10g, Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

Kolorowe paluszki warzywne 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 510,6715 kcal

Białko 117,57241 g

w tym białko zwierzęce 55,5600 g

Tłuszcz 112,10017 g

Węglowodany 260,42709 g

Cukry proste 61,7195 g

Błonnik pokarmowy 17,6850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,6985 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		

