

**Jadłospis od 06-01-2024 do
08-01-2024**



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 06-01-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Parówki Z Szyunki 50g *(6, 10), Pomidory Krajowe 50g,
Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Filet z
kurczaka w sosie curry 250g *(7), Ryż gotowany - 200g, Brokuły gotowane
100g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g

Podwieczorek

Wafelek Szt 26g *(1), Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser
Żółty 50g *(7), Sałata Masłowa 20g, Dżem Owoc. 30g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Owocowy D 150g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 285,9835 kcal

Białko 93,17874 g

w tym białko zwierzęce 52,3700 g

Tłuszcz 102,57938 g

Węglowodany 248,3449 g

Cukry proste 39,5050 g

Błonnik pokarmowy 15,0250 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,7490 g

Niedziela 07-01-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Chleb 30g *(1, 6), Chleb Kawiorek Pszenny 50g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Rzodkiewka 50g, Jajka 50g *(3), Mandarynki

Obiad

Zupa rosolnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane - 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 25g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Szczypiorek 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 192,0120 kcal

Białko 90,8045 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 92,7216 g

Węglowodany 257,2870 g

Cukry proste 57,9100 g

Błonnik pokarmowy 21,3300 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,3520 g

Poniedziałek 08-01-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką - 130 ml 130g *(1, 3, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 40g *(7), Rządkiwka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Pasta z dorsza, ogórka, jajka - d 80g *(3), Mandarynki

Obiad

Placki ziemniaczane 200g *(1, 3), Surówka z marchwi 100g *(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa fasolowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Mleko Uht - Smakowe 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 40g, Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 683,7598 kcal

Białko 89,8188 g

w tym białko zwierzęce 40,3725 g

Tłuszcz 117,1508 g

Węglowodany 326,4420 g

Cukry proste 70,0200 g

Błonnik pokarmowy 21,4665 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,6648 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		

* ALERGIE POKARMOWE - legenda: