

**Jadłospis od 19-12-2023 do
22-12-2023**



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 19-12-2023

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Kakao 250g *(7),
Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z zielonego groszku 50g,
Polędwica Z Kurczaka Bgl 30g, Rzodkiewka 80g, Sałata Masłowa 20g,
Mandarynki

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11),
Schab duszony b/k 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1),
Surówka z kapusty białej 100g, Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Polędwica Sopocka Plastry 50g
*(6), Sałata Masłowa 35g

DRUGA KOLACJA

Sałatka owocowa 150g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 19.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2362 kcal
BIĄŁKO	92 g
W TYM ZWIERZĘCE	32 g
TŁUSZCZ	94 g
WĘGLOWODANY	297 g
CUKRY PROSTE	67 g
BŁONNIK POKARMOWY	20 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	40,6 g
SÓL	3 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 20-12-2023

Śniadanie

Zupa mleczna budyniowa - 130 ml 130g *(1, 6, 7, 8, 9, 10), Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 25g *(7), Połędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 20g, Jajka 50g *(3), Majonez 850 10g *(3), Szcypiorek 5g, Pomidory Krajowe 50g, Gruszka, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa brokułowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos boloński 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g, Kompot z mieszanki owocowej 250g, Owoc 200g

Podwieczorek

Kaszka manna z musem owocowym 220g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ogórek Długi 50g, Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 20.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2516 kcal
BIAŁKO	94,7 g
W TYM ZWIERZĘCE	55,6 g
TŁUSZCZ	111,5 g
WĘGLOWODANY	297 g
CUKRY PROSTE	52,5 g
BŁONNIK POKARMOWY	18,3 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	36,3 g
SÓL	3,1 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 21-12-2023

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

Drożdżówka *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 50g *(1, 6), Masło 15g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 21.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2635 kcal
BIAŁKO	96 g
W TYM ZWIERZĘCE	37 g
TŁUSZCZ	105 g
WĘGLOWODANY	330 g
CUKRY PROSTE	56 g
BŁONNIK POKARMOWY	26 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	33 g
SÓL	3,6 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 22-12-2023

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grochowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi - d 150g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy D 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 50g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Szczypiorek 5g, Pomidory Krajowe 50g

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA	
DIETA NA DZIEŃ 22.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2472 kcal
BIAŁKO	83 g
W TYM ZWIERZĘCE	34 g
TŁUSZCZ	107 g
WĘGLOWODANY	303 g
CUKRY PROSTE	54,6 g
BŁONNIK POKARMOWY	25,4 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	49 g
SÓL	4,4 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

* 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