

**Jadłospis od 24-12-2024 do
27-12-2025**



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 24-12-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Dżem Owoc.
50g, Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Rzodkiewka 50g,
Ser Żółty 50g *(7)

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11),
Kaszotto z warzywami 350g *(1, 9), Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Makowiec 80g *(1, 3, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Sałata
Szklarniowa 20g, Szyneczka Z Mięsa Kurczak Bgl 50g *(10), Twaróg Grani
100g *(7)

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 307,8155 kcal

Białko 82,3659 g

w tym białko zwierzęce 35,7150 g

Tłuszcz 95,2544 g

Węglowodany 290,4282 g

Cukry proste 40,0450 g

Błonnik pokarmowy 20,4703 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,5413 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 25-12-2024

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Masło 20g *(7), Owoc, Kielbasa Biała Drobiowa Cienka Bgl Bml 80g *(10), Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Bułka Grahamka 70g *(1), Ketchup 10g *(9)

Obiad

Zupa rosół z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z czarnej porzeczki - m 150g, Fasolka szparagowa i marchew mini got. 100g *(7)

Podwieczorek

Pierniki Drobne 40g *(1, 6, 7), Mus Owocowy - Tubka 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 80g *(6), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 464,6315 kcal

Białko 102,9945 g

w tym białko zwierzęce 45,4925 g

Tłuszcz 95,9126 g

Węglowodany 305,5175 g

Cukry proste 70,4725 g

Błonnik pokarmowy 21,2350 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,9470 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 26-12-2024

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(1, 7), Chleb Kawiorek Pszenny 100g *(1), Owoc - 1 szt 100g, Masło 20g *(7), Kiełbasa Krakowska Drobiowa Bgl 50g *(10), Papryka Świeża Czerwona 15g, Sałata Szklarniowa 20g, Jajka 50g *(3), Majonez 10g *(3)

Obiad

Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 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

Wafelek Szt 20g *(1, 6, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Masło 20g *(7), Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 80g *(6), Chleb Kawiorek Pszenny 30g *(1), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

Chipsy Owocowe 25g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 351,2073 kcal

Białko 86,5280 g

w tym białko zwierzęce 48,1700 g

Tłuszcz 104,0816 g

Węglowodany 270,0755 g

Cukry proste 52,4700 g

Błonnik pokarmowy 17,8200 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 31,3935 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 27-12-2024

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g *(7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Pomidory Szklarniowe 50g, Pasta z jaj - d 80g *(3), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 30g *(6)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone 90g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Twarożek mango z bakaliami 200g *(1, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 80g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 568,2386 kcal
Białko 111,0253 g
w tym białko zwierzęce 59,4050 g
Tłuszcz 119,06378 g
Węglowodany 271,0968 g
Cukry proste 29,6020 g
Błonnik pokarmowy 17,3620 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 50,2320 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		