

**Jadłospis od 12-12-2024 do
16-12-2024**



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 12-12-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z jaj - d 80g *(3),
Rzodkiewka 50g, Pierś Pieczona Z Kurczaka Bgl Bml 30g *(10), Sałata
Szkłarniowa 20g, Kakao 250g *(7), Kiełki Rzodkiewki 5g

Obiad

Udka drobiowe pieczone 140g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki
gotowane z koperkiem - 200g 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką
100g *(3), Kompot z mieszanki owocowej 250g, Zupa krupnik 300g *(1, 3, 5,
6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Czekoladowa gryczanka z musem owocowym 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7),
Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany
50g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 sztuka

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 393,4663 kcal

Białko 110,8532 g

w tym białko zwierzęce 70,7600 g

Tłuszcz 112,50458 g

Węglowodany 244,3582 g

Cukry proste 50,4700 g

Błonnik pokarmowy 20,3100 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 32,9400 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 13-12-2024

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szyneczka Z Mięsa Kurcząt Bgl 30g *(10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got. - 250 ml 250g *(7)

Obiad

Zupa krem z pieczarek 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleczki rybne pieczone - m 70g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty kwaszonej d 150g, Napój owocowy - m 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g

Podwieczorek

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Szynea Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Pomidory Szklarniowe 30g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 251,0224 kcal

Białko 93,5484 g

w tym białko zwierzęce 62,6600 g

Tłuszcz 101,76144 g

Węglowodany 244,3112 g

Cukry proste 38,0210 g

Błonnik pokarmowy 21,1660 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 47,9759 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 14-12-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Jajka 50g *(3), Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń rzymska 80g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 szt.

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 453,2889 kcal

Białko 83,06551 g

w tym białko zwierzęce 35,2975 g

Tłuszcz 110,55667 g

Węglowodany 290,69014 g

Cukry proste 58,8655 g

Błonnik pokarmowy 22,4220 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,7340 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 15-12-2024

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Parówki Z Szyunki *(6, 10), Ketchup 10g *(9), Ogórek Długi 50g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

Obiad

Zupa rosół z makaronem 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udko drobiowe gotowane 120g, Ryż gotowany - 150g 150g, Sos potrawkowy 80g *(1, 3, 7), Marchewka z groszkiem - d 150g, Kompot z rabarbaru 250g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g *(7), Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Galaretka z owocem 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 793,4190 kcal

Białko 129,9835 g

w tym białko zwierzęce 60,7850 g

Tłuszcz 117,0327 g

Węglowodany 311,2960 g

Cukry proste 67,5550 g

Błonnik pokarmowy 16,6850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,0725 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 16-12-2024

Śniadanie

Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Lodowa 35g, Rzodkiewka 50g, Dżem B/C 50g, Kiełbasa Żywiecka 30g *(6), Jajka 50g *(3)

Obiad

Zupa krem z białych warzyw - m 200g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Naleśniki z serem 250g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki m 150g, Mus jabłkowy - obiad 100g

Podwieczorek

Mleczny koktajl owocowo-warzywny 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 80g *(6), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 565,5508 kcal
Białko 82,6718 g
w tym białko zwierzęce 30,8250 g
Tłuszcz 106,6387 g
Węglowodany 331,5936 g
Cukry proste 38,3650 g
Błonnik pokarmowy 17,4205 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,0453 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		