

**Jadłospis od 08-07-2025 do
10-07-2025**



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 08-07-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Sopotcka 50g *(6), Sałata Masłowa 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Pomidory Krajowe 80g, Jajka 50g *(3), Roszponka 10g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet mięsno-jarzynowy pieczony 90g *(1, 3), Sos tzatziki 80g *(7), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z czerwonej porzeczki - m 150g, Warzywa pieczone 120g

Podwieczorek

Galaretkę z owocem 150g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Masłowa, Szynka Z Piersi Indyka Bgl 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 094,0170 kcal
Białko 85,5275 g
w tym białko zwierzęce 39,6300 g
Tłuszcz 89,3419 g
Węglowodany 272,0370 g
Cukry proste 44,3540 g
Błonnik pokarmowy 20,8890 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 33,4155 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami - d 80g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7)

Obiad

Filet z kurczaka w sosie curry 250g *(1, 7), Ryż gotowany - 150g 150g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa krem z pieczonego buraka - m 200g *(7, 9), Brokuły pieczone 100g, Grzanki - m 5g *(1, 6)

Podwieczorek

Pianka jogurtowa 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Arbuz 125g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 414,9206 kcal

Białko 109,94299 g

w tym białko zwierzęce 56,3450 g

Tłuszcz 100,20579 g

Węglowodany 267,0294 g

Cukry proste 43,3590 g

Błonnik pokarmowy 17,2240 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 47,2153 g

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

Zupa krem szparagowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z truskawek - m 150g, Mizeria - m 100g *(7)

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 80g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Napój z nasionami chia 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 583,5365 kcal
Białko 90,2122 g
w tym białko zwierzęce 45,0500 g
Tłuszcz 129,8309 g
Węglowodany 266,8044 g
Cukry proste 47,4940 g
Błonnik pokarmowy 17,6690 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 45,6792 g

** Sposób obróbki potrawy

* 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		

