

Jadłospis

od 29-03-2025 - 31-03-2025



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

Sobota: 29-03-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. 250g *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml
130g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory Szklarniowe,
Sałata Szklarniowa 20g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Parówki Z Szynki
40g *(6, 10)

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g *(9), Ryż gotowany 150g, Kompot z mieszanki
owocowej - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser
Żółty 50g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g
*(6)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 136,0195 kcal

Białko 84,5275 g

w tym białko zwierzęce 49,1450 g

Tłuszcz 102,3086 g

Węglowodany 223,1185 g

Cukry proste 46,6180 g

Błonnik pokarmowy 13,2430 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 48,2090 g

Niedziela :30-03-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. -150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Jajka
50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

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

Podwieczorek

Napój Mleczny Proteinowy 350g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7),
Papryka Świeża Czerwona 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 168,5620 kcal

Białko 110,2945 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 89,3716 g

Węglowodany 238,1370 g

Cukry proste 56,4750 g

Błonnik pokarmowy 18,3300 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 36,5880 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao - m 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta z dorsza, ogórka, jajka - d 80g *(3, 4), Masło 20g *(7), Ser Żółty 30g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Placki ziemniaczane 160g *(1, 3), Surówka z marchwi - d 150g *(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa z ciecierzycą, pomidorami i kurczakiem 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Nocna owsianka z truskawkami 150g *(1, 7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 349,1615 kcal
Białko 86,7557 g
w tym białko zwierzęce 42,1610 g
Tłuszcz 104,5905 g
Węglowodany 272,7052 g
Cukry proste 53,7520 g
Błonnik pokarmowy 23,9420 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 40,8025 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		