

Jadłospis od
10-04-2025 do 14-04-2025



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

Czwartek: 10-04-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą 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 *(4, 7),
Koperek 5g

Obiad

Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki pieczone 150g,
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g, Napój herbaciany 150g,
Zupa ogórkowa 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Kisiel z truskawkami 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7),
Szynka Konserwowa Drobiowa 80g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g,
Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

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

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 455,7320 kcal
Białko 94,3370 g
w tym białko zwierzęce 43,3200 g
Tłuszcz 105,5324 g
Węglowodany 285,4255 g
Cukry proste 69,9550 g
Błonnik pokarmowy 22,9400 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 34,6245 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek: 11-04-2025

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grochowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Twarożek cynamonowy z jabłkiem prażonym 80g *(7, 12), Surówka z marchwi 100g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 424,7369 kcal

Białko 87,8988 g

w tym białko zwierzęce 40,1650 g

Tłuszcz 109,0113 g

Węglowodany 285,6956 g

Cukry proste 74,0300 g

Błonnik pokarmowy 21,0365 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 54,6338 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota: 12-04-2025

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Pomidory Krajowe 80g, Twaróg Grani 100g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got.150g *(7), Kakao 250g *(7)

Obiad

Zupa koperkowa 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Bitki ze schabu 80g *(1, 6), Sałatka z buraków z musztardą 150g *(10), Kasza gotowana 150g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Wafle Ryżowe 20g, Owoc

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Galaretka jabłkowo-wiśniowa 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 449,6870 kcal

Białko 108,0273 g

w tym białko zwierzęce 56,0450 g

Tłuszcz 101,2507 g

Węglowodany 283,4342 g

Cukry proste 39,3930 g

Błonnik pokarmowy 24,7080 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,9737 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela: 13-04-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Parówki Z Szyunki 80g *(6, 10), Twaróg Mielony
Homogenizowany 50g *(7), Ketchup 10g *(9), Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa wiedeńska - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy
panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g,
Surówka z warzyw mieszanych 150g *(9), Napój owocowy 150g

Podwieczorek

Mleko Uht - Smakowe 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Kiełbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7),
Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 317,4020 kcal

Białko 90,0145 g

w tym białko zwierzęce 35,2500 g

Tłuszcz 110,3846 g

Węglowodany 247,4025 g

Cukry proste 57,7850 g

Błonnik pokarmowy 18,6950 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,9220 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 14-04-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 130g *(1, 7), Mleko got 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta mięsno-jarzynowa 80g *(3), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Rzodkiewka 30g, Masło 20g *(7)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 100g, Kluski kładzione - 150g *(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 250g

Podwieczorek

Budyń śmietankowy 200g *(1, 6, 7, 8, 9, 10)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 354,1394 kcal

Białko 98,8276 g

w tym białko zwierzęce 63,4000 g

Tłuszcz 106,13683 g

Węglowodany 251,7430 g

Cukry proste 71,6500 g

Błonnik pokarmowy 21,7900 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,8210 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		

