

**Jadłospis od 21-01-2025 do
23-01-2025**



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 21-01-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica
Sopocka 50g *(6), Sałata Szklarniowa 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), Klopsiki w sosie własnym
80g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Sałatka z buraków - d 150g, Ziemniaki gotowane z
koperkiem - 200g 200g, Kompot z rabarbaru - m 150g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 270,7545 kcal

Białko 91,0683 g

w tym białko zwierzęce 38,4750 g

Tłuszcz 103,8548 g

Węglowodany 245,2546 g

Cukry proste 53,6510 g

Błonnik pokarmowy 17,3430 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,8757 g

Dieta: 05 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 Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7)

Obiad

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

Podwieczorek

Pianka jogurtowa 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7), Polędwica Sopotcka 50g *(6), Pomidory Szklarniowe, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 279,9500 kcal

Białko 90,7595 g

w tym białko zwierzęce 49,2200 g

Tłuszcz 95,9966 g

Węglowodany 267,6560 g

Cukry proste 41,3260 g

Błonnik pokarmowy 11,4040 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0250 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

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 Topiony - Krążek 35g *(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 pieczone 200g 200g, kompot z truskawek - m 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d 150g

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

Mleczny koktajl czekoladowy 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 813,75938 kcal
Białko 88,9687 g
w tym białko zwierzęce 36,2450 g
Tłuszcz 142,3146 g
Węglowodany 298,6654 g
Cukry proste 63,6300 g
Błonnik pokarmowy 17,7855 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 37,9198 g

* 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		