

Jadłospis od
22-03-2025 do 24-03-2025



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: 22-03-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko got. 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Polędwica Sopočka 80g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata
Szkłarniowa 20g

Obiad

Zupa kalafiorowa 200g *(1, 7, 9), Pulpet gotowany 80g *(1, 3), Sos
koperkowy 80g *(1, 7, 9), Ryż gotowany - 200g, Sałatka z buraków
150g, Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Budyń owocowy 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło 20g *(7),
Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Twaróg Mielony
Homogenizowany 50g *(7), Sałata Szkłarniowa 20g, Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 248,9875 kcal

Białko 93,8971 g

w tym białko zwierzęce 38,5200 g

Tłuszcz 83,2689 g

Węglowodany 282,4962 g

Cukry proste 98,4710 g

Błonnik pokarmowy 12,5520 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,1805 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosół z makaronem 200g *(1, 3, 9), Udka drobiowe pieczone 160g * (1,
3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Marchewka z groszkiem 150g, Ziemniaki gotowane z
koperkiem 200g, kompot z truskawek 150g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Szynka Z Piersi Indyka Bgl 50g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7),
Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 szt.

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 367,91505 kcal

Białko 118,72943 g

w tym białko zwierzęce 75,8200 g

Tłuszcz 111,00886 g

Węglowodany 230,3554 g

Cukry proste 51,8000 g

Błonnik pokarmowy 18,0100 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 44,2150 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 20g, Mleko got. 150g *(7), Kakao 250g *(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąci 17,5g *(7), Kiełki Rzodkiewki 5g, Pasta z tofu i buraka - d 80g *(6)

Obiad

Naleśniki z serem 300g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 150g, Zupa krem z pieczonych warzyw 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Kolorowe talarki warzywne 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 187,1777 kcal
Białko 79,89911 g
w tym białko zwierzęce 18,3475 g
Tłuszcz 99,17747 g
Węglowodany 249,72184 g
Cukry proste 54,3200 g
Błonnik pokarmowy 24,7500 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 42,5410 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		