

**Jadłospis od 02-02-2024 do  
5-02-2024**



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

**Piątek 02-02-2024**

## **Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100**

### **Śniadanie**

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Ser Żółty 50g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Jogurt Naturalny 200g \*(7), Dżem Owoc. 50g, Zupa mleczna z kaszką orkiszową - 130 ml 130g \*(1, 7), Roszponka 10g, Sałata Masłowa 20g

### **Obiad**

Kotleciki z jaj 80g \*(1, 3), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g \*(9), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem - m 200g \*(1)

### **Podwieczorek**

Napój Mleczny Proteinowy 350g \*(7)

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Rzodkiewka 50g, Polędwica Sopocka 30g \*(6), Sałata Szklarniowa 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g \*(7)

### **DRUGA KOLACJA**

Jabłko pieczone

### **Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:**

Wartość energetyczna 2 597,9510 kcal

Białko 105,7107 g

w tym białko zwierzęce 42,3200 g

Tłuszcz 99,0293 g

Węglowodany 328,0664 g

Cukry proste 55,8510 g

Błonnik pokarmowy 20,3730 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,0120 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 03-02-2024

---

## Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Parówki Z Szyunki 50g \*(6, 10), Pomidory Krajowe 50g, Twaróg Z Warzywami 50g \*(7), Sałata Szklarniowa 20g, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml 130g \*(7)

## Obiad

Filet z kurczaka w sosie curry 250g \*(7), Ryż gotowany - 200g, Brokuły pieczone 100g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa selerowa z ziemniakami 300g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

## Podwieczorek

Ciastka Kruche Wafle 50g \*(1, 6, 7), Owoc

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Ser Żółty 50g \*(7), Sałata Szklarniowa 20g, Dżem Owoc. 30g, Szyunka Konserwowa Wieprzowa 50g \*(6)

## DRUGA KOLACJA

Jogurt Owocowy 115g \*(7)

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 653,1450 kcal

Białko 111,54624 g

w tym białko zwierzęce 66,1150 g

Tłuszcz 114,77398 g

Węglowodany 296,0139 g

Cukry proste 47,8870 g

Błonnik pokarmowy 15,8850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 53,3895 g

# **Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100**

**Niedziela 04-02-2024**

---

## **Śniadanie**

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Kakao 250g \*(7), Masło 20g \*(7), Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g \*(6), Rzodkiewka 50g, Jajka 50g \*(3), Mandarynki, Bułka Grahamka 70g \*(1)

## **Obiad**

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

## **Podwieczorek**

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

## **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 25g \*(7), Polędwica Sopocka 50g \*(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g \*(7), Szczypiorek 10g, Sałata Lodowa 35g

## **DRUGA KOLACJA**

Owoc

### **Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:**

Wartość energetyczna 2 175,9120 kcal

Białko 91,1645 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 92,0916 g

Węglowodany 254,3270 g

Cukry proste 59,0000 g

Błonnik pokarmowy 20,7100 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,4920 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 05-02-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką - 130 ml \*(1, 3, 7), Mleko got. - 150 ml \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Ser Żółty 40g \*(7), Rządkiwka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Pasta z dorsza, ogórka, jajka - d 80g \*(3), Mandarynki

## Obiad

Placki ziemniaczane 200g \*(1, 3), Surówka z marchwi - d 150g \*(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa fasolowa - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

## Podwieczorek

Mleko Uht - Smakowe 200g \*(7)

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Kiełbasa Żywiecka 40g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

## DRUGA KOLACJA

Kefir 200g \*(7)

### Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 320,7603 kcal  
Białko 82,3342 g  
w tym białko zwierzęce 32,6185 g  
Tłuszcz 104,7434 g  
Węglowodany 272,5478 g  
Cukry proste 62,7940 g  
Błonnik pokarmowy 19,4215 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe 41,2423

\* 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/gorzycza	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		