

**Jadłospis od 23-01-2024 do  
26-01-2024**



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

**Wtorek 23-01-2024**

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

### **Śniadanie**

Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Połudwica Sopocka 50g \*(6), Sałata Szklarniowa 20g, Jogurt Pitny B/C 250g \*(1, 7), Zupa mleczna z makaronem - 130 ml 130g \*(1, 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**

Koktajl warzywno-owocowy 200g

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata Szklarniowa 20g, Szyńka Z Piersi Indyka Bgl 20g \*(10), Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem - d 80g \*(7)

### **DRUGA KOLACJA**

Owoc

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

Wartość energetyczna 2 405,1948 kcal

Białko 92,4313 g

w tym białko zwierzęce 37,7950 g

Tłuszcz 97,7948 g

Węglowodany 294,9716 g

Cukry proste 70,1470 g

Błonnik pokarmowy 24,5910 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 35,4977 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 24-01-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 250 ml 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami-d 80g \*(7), Szyńka Konserwowa Drobiowa 50g \*(6, 7, 10), Sałata Szklarniowa 20g, Mandarynki, Papryka Świeża Zielona 15g

## 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

Ciastka Be-Be 14g \*(1, 3, 5, 6, 7, 8), Owoc - 1 szt.

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkącki 35g \*(7), Polędwica Sopocka 50g \*(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

## DRUGA KOLACJA

Napój Mleczny Proteinowy 350g \*(7)

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 373,7103 kcal

Białko 115,6135 g

w tym białko zwierzęce 41,6700 g

Tłuszcz 92,4736 g

Węglowodany 272,7640 g

Cukry proste 54,6760 g

Błonnik pokarmowy 21,5840 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,9250 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 25-01-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml 130g \*(7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Kiełbasa Żywiecka 50g, Ser Topiony - Krążek 35g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g, Owoc - 1/2 sztuki

## Obiad

Zupa krem szparagowa - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g \*(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Surówka z kapusty pekińskiej - d 150g, kompot z truskawek - m 150g

## Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g \*(7)

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Twaróg Tłusty 80g \*(7), Szczypiorek 10g, Rzodkiewka 50g

## DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 250g

### Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 387,1768 kcal

Białko 83,6827 g

w tym białko zwierzęce 30,0750 g

Tłuszcz 111,9799 g

Węglowodany 266,3164 g

Cukry proste 59,9970 g

Błonnik pokarmowy 20,5355 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 35,6378 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 26-01-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g \*(7), Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Pasta z jaj 50g \*(3), Sałata Masłowa 20g, Szczypiorek 10g, Pomidory Krajowe 50g, Kiwi, Dżem Owoc.

## Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone 90g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g \*(1, 3, 6, 7, 9, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Napój owocowy - m 150g

## Podwieczorek

Kefir z owocami 250g \*(7)

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Ser Żółty 80g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Masłowa

## DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 558,3681 kcal

Białko 90,7603 g

w tym białko zwierzęce 57,3550 g

Tłuszcz 104,90378 g

Węglowodany 321,1288 g

Cukry proste 37,5390 g

Błonnik pokarmowy 21,8520 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,6220 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/gorzyczka	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		