

**Jadłospis od**  
**23-04-2024 -26-04-2024**



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 23-04-2024**

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

### **Śniadanie**

Mleko z granolą - 130 ml 130g \*(1, 5, 6, 7, 8), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Szyńka Konserwowa Drobiowa 50g \*(6, 7, 10), Jajka 50g \*(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa, Mus Owocowy Tubka 100g

### **Obiad**

Bitki ze schabu b/k 60g \*(1), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z rabarbaru - m 150g, Zupa kukurydziana z kaszą jaglaną 300g \*(7), Surówka z kapusty czerwonej - d 150g \*(3)

### **Podwieczorek**

Owoc

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Twaróg Z Warzywami 50g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Kiełbasa Żywiecka 30g

### **DRUGA KOLACJA**

Jogurt Owocowy 115g \*(7)

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

Wartość energetyczna 2 495,0730 kcal

Białko 90,76786 g

w tym białko zwierzęce 45,1350 g

Tłuszcz 111,95256 g

Węglowodany 288,9602 g

Cukry proste 73,3460 g

Błonnik pokarmowy 24,5030 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,2105 g

# Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 24-04-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml\*(1, 7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g \*(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Kiwi, Papryka Świeża Czerwona 15g, Mleko got. - 250 ml 250g \*(7), Pasta z makreli wędz. - d 80g \*(4, 7)

## Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Befszyk z cebulą 80g \*(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Surówka z kapusty białej i lodowej 150g, Kompot wiśniowy 250g

## Podwieczorek

Jogurt Pitny B/C 330g \*(1, 7)

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g \*(6), Ser Topiony - Krążek 35g \*(7), Rzodkiewka 30g, Sałata Szklarniowa 20g

## DRUGA KOLACJA

Kisiel z jabłkiem 200g

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 767,6691 kcal

Białko 104,8453 g

w tym białko zwierzęce 55,9600 g

Tłuszcz 120,7328 g

Węglowodany 320,2746 g

Cukry proste 99,6370 g

Błonnik pokarmowy 22,1440 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 35,1205 g

# Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 25-04-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml \*(1, 7), Kakao 250g \*(7),  
Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Połędwica Sopocka 50g \*(6),  
Sałata Lodowa 35g, Jogurt Owocowy 115g \*(7), Pomidory Krajowe 50g,  
Powidła 50g

## Obiad

Makaron gotowany 200g \*(1), Sos szpinakowo-twarogowy 100g \*(7), Kompot  
z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa jarzynowa z fasolką i brukselką - m  
200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Owoc - obiad

## Podwieczorek

Ciastka Be-Be 28g \*(1, 3, 5, 6, 7, 8), Owoc

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7),  
Połędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 50g, Ser Topiony-Plastry 32,5g \*(7),  
Ogórek Długi 50g

## DRUGA KOLACJA

Musik jabłkowy 200g

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 368,4648 kcal

Białko 89,1285 g

w tym białko zwierzęce 29,3325 g

Tłuszcz 74,6176 g

Węglowodany 344,8585 g

Cukry proste 54,8025 g

Błonnik pokarmowy 16,0850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,8135 g

# Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 26-04-2024

---

## Śniadanie

Mleko got. - 150 ml \*(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 Szklarniowa 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

Kefir z owocami 250g \*(7)

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Rzodkiewka 50g, Pierś Z Kurcząt Z Pomidorami I Ziołami Bgl Bml 20g \*(10), Sałata Szklarniowa 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g \*(7)

## DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone 100g

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 481,2910 kcal

Białko 83,5227 g

w tym białko zwierzęce 44,0200 g

Tłuszcz 95,8053 g

Węglowodany 328,4854 g

Cukry proste 50,6010 g

Błonnik pokarmowy 20,3730 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 42,4220 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        |    |                   |    |                                 |

