

Jadłospis od 25-11-2023 do  
01-12-2023



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 25-11-2023**

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

### **Śniadanie**

Zupa mleczna budyniowa - 130 ml 130g \*(1, 6, 7, 8, 9, 10), Mleko got. - 100 ml 100g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 50g, Pomidory Krajowe 50g, Ogórek Kwaszony 20g

### **Obiad**

Zupa koperkowa - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń wieprzowa 60g, Sos węgierski 90g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sałatka z buraków z musztardą 100g \*(10), Kasza gotowana 200g \*(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g

### **Podwieczorek**

Ciasto Czekoladowe 70g \*(1, 3, 7)

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 50g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Ser Żółty 50g \*(7), Sałata Masłowa 35g

### **DRUGA KOLACJA**

Jogurt Naturalny 200g \*(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 25.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2476 kcal
BIĄŁKO	85,5 g
W TYM ZWIERZĘCE	46,2 g
TŁUSZCZ	110 g
WĘGLOWODANY	272,5 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	38,98 g
BŁONNIK POKARMOWY	19,3 g
CUKRY PROSTE	25,4 g
SÓL	4,2 g

Niedziela 26-11-2023

## Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

---

### Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Parówki Z Szyunki 100g \*(6, 10), Twaróg Mielony Homogenizowany 20g \*(7), Ketchup 10g \*(9), Sałata Masłowa 35g

### Obiad

Zupa wiedeńska - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g \*(1, 3), Ziemniaki gotowane - 200g, Surówka z warzyw mieszanych 100g \*(9), Napój owocowy - m 150g

### Podwieczorek

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

### Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Kiełbasa Żywiecka 50g, Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

### DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 sztuka

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 26.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2372 kcal
BIĄŁKO	89 g
W TYM ZWIERZĘCE	30,5 g
TŁUSZCZ	100 g
WĘGLOWODANY	284,6 g
CUKRY PROSTE	57 g
BŁONNIK POKARMOWY	21,62 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	40 g
SÓL	6,27 g

Poniedziałek 27-11-2023

## Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

---

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Szyunka Konserwowa Wieprzowa 50g \*(6), Ogórek Długi 50g, Papryka Świeża Czerwona 15g

### Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 150g \*(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 100g, Kuskus 200g \*(1), Kompot z czarnej porzeczki 250g

### Podwieczorek

Biszkopty 20g \*(1, 3), Owoc

### Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g \*(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Masłowa 20g

### DRUGA KOLACJA

Twarożek Smakowy Owocowy 150g \*(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 27.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2452 kcal
BIĄŁKO	98 g
W TYM ZWIERZĘCE	48,5 g
TŁUSZCZ	101 g
WĘGLOWODANY	285 g
CUKRY PROSTE	55 g
BŁONNIK POKARMOWY	22,6 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	42,3 g
SÓL	3,6 g

Wtorek 28-11-2023

## Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

---

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml 130g \*(7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Połędwica Sopocka 50g \*(6), Rzodkiewka 50g, Roszponka 10g

### Obiad

Zupa krupnik - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Klopsiki w sosie własnym 80g \*(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Buraki gotowane 100g, Ziemniaki gotowane - 200g, Kompot z rabarbaru - m 150g

### Podwieczorek

Mus owocowo-warzywny 150g \*(1, 7)

### Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g \*(7), Sałata Masłowa 35g, Mandarynki

### DRUGA KOLACJA

Budyń owocowy – 1 szt \*(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 28.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2347 kcal
BIĄŁKO	82 g
W TYM ZWIERZĘCE	38 g
TŁUSZCZ	89,5 g
WĘGLOWODANY	307,7 g
CUKRY PROSTE	68,9 g
BŁONNIK POKARMOWY	18,7 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	36 g
SÓL	3,7 g

Środa 29-11-2023

## Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

---

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 250 ml 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami 50g \*(7), Szyńka Konserwowa Drobiowa 20g \*(6, 7, 10), Sałata Masłowa 35g, Śliwki

### Obiad

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

### Podwieczorek

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

### Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 50g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąci 17,5g \*(7), Polędwica Sopocka 30g \*(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 20g

### DRUGA KOLACJA

Napój Mleczny Proteinowy 350g \*(7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 29.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2311 kcal
BIĄŁKO	100,7 g
W TYM ZWIERZĘCE	33,6 g
TŁUSZCZ	83,7 g
WĘGLOWODANY	293 g
CUKRY PROSTE	43,8 g
BŁONNIK POKARMOWY	16,5 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	34,2 g
SÓL	4,8 g

Czwartek 30-11-2023

## Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

---

### Śniadanie

Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml 130g \*(7), Kiełbasa Żywiecka 50g, Kakao 250g \*(7), Sałata Lodowa 20g

### Obiad

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

### Podwieczorek

Pianka jogurtowa 100g \*(1, 7)

### Kolacja

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

### DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 30.11.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2438 kcal
BIAŁKO	78,7 g
W TYM ZWIERZĘCE	33,5 g
TŁUSZCZ	102,5 g
WĘGLOWODANY	304,7 g
CUKRY PROSTE	45,6 g
BŁONNIK POKARMOWY	25 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	38 g
SÓL	4 g

Piątek 01-12-2023

## Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

---

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g \*(7), Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Pasta z jaj 50g \*(3), Sałata Masłowa 35g, Szczypiorek 10g

### 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 - 200g, Napój owocowy - m 150g

### Podwieczorek

Kefir z owocami 200g \*(7)

### Kolacja

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

### DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA NA DZIEŃ 1.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2395 kcal
BIAŁKO	83,8 g
W TYM ZWIERZĘCE	48,1 g
TŁUSZCZ	96,2 g
WĘGLOWODANY	303 g
CUKRY PROSTE	36,7 g
BŁONNIK POKARMOWY	20,4 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	41,2 g
SÓL	4,2 g

**Piątek 01-12-2023**

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

---

\* 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