

**Jadłospis od 30-01-2024 do  
1-02-2024**



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

**Wtorek 30-01-2024**

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

### **Śniadanie**

Mleko z granolą - 130 ml 130g \*(1, 5, 6, 7, 8), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g \*(6, 7, 10), Jajka 50g \*(3), Szczypiorek 10g, Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Mus Owocowy - Tubka 100g

### **Obiad**

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

### **Podwieczorek**

Ciastka Kruche 30g \*(1, 6), Owoc

### **Kolacja**

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

### **DRUGA KOLACJA**

Jogurt Owocowy 115g \*(7)

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

Wartość energetyczna 2 836,4730 kcal

Białko 100,74786 g

w tym białko zwierzęce 45,1350 g

Tłuszcz 123,18256 g

Węglowodany 339,6752 g

Cukry proste 74,1360 g

Błonnik pokarmowy 27,0980 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,3290 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 31-01-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g \*(1, 7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Szyńka 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. 50g \*(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, Surówka z kapusty białej i lodowej 150g, Kompot wiśniowy 250g

## Podwieczorek

Placek Biszkoptowy Z Jabłkiem 80g \*(1, 3, 7)

## Kolacja

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

## DRUGA KOLACJA

Kisiel z jabłkiem 200g

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 813,5891 kcal

Białko 97,5523 g

w tym białko zwierzęce 58,1350 g

Tłuszcz 122,4948 g

Węglowodany 336,6946 g

Cukry proste 73,6580 g

Błonnik pokarmowy 19,4320 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,0205 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 01-02-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g \*(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 - 1 sztuka 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 05 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

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	P15	Albumina