

**Jadłospis od 30-04-2024 do  
3-05-2024**



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 30-04-2024**

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

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml \*(1, 7), Mleko got. - 150 ml \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Połędwica Sopotka 30g \*(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Twaróg Z Warzywami 50g \*(7), Owoc - 1/2 szt

### **Obiad**

Gołąbki z ryżem 150g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos pomidorowy 80g \*(1, 7, 9), Brokuły gotowane - d 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z czarnej porzeczki - m 150g, Zupa żurek 300g \*(1, 6, 7, 9)

### **Podwieczorek**

Kolorowe paluszki warzywne 100g

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb 50g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Ser Żółty 80g \*(7), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Krajowe 30g

### **DRUGA**

### **KOLACJA**

Owoc - 1 szt.

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

Wartość energetyczna  
2505,9193 kcal  
Białko 98,94351 g  
w tym białko zwierzęce  
50,0050 g  
Tłuszcz 112,81007 g  
Węglowodany 282,61344 g  
Cukry proste 36,3500 g  
Błonnik pokarmowy 35,7005 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe  
52,2692 g

**Środa 01-05-2024**

## **Śniadanie**

Mleko got. - 100 ml \*(7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g \*(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Ser Topiony-Plastry 32,5g \*(7)

## **Obiad**

Pieczeń wieprzowa 60g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 150g \*(1), Sałatka z buraków - d 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Zupa neapolitańska z makaronem - m 200g \*(1, 7, 9)

## **Podwieczorek**

Pianka jogurtowa 200g \*(7)

## **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g \*(7), Sałata Lodowa 30g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g \*(6)

## **DRUGA**

## **KOLACJA**

Jabłko pieczone

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

Wartość energetyczna

2431,1715 kcal

Białko 93,34641 g

w tym białko zwierzęce

58,0100 g

Tłuszcz 115,34117 g

Węglowodany 257,50409 g

Cukry proste 48,9095 g

Błonnik pokarmowy 14,6650 g

Nasycone kwasy tłuszczowe

48,1035 g

**Czwartek 02-05-2024**

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1),  
Masło  
20g \*(7), Pasta z jaj - d 80g \*(3), Rzodkiewka 50g, Pierś Pieczona Z  
Kurczaka Bgl Bml 30g \*(10), Sałata Szklarniowa 20g, Kakao 250g  
\*(7)

## **Obiad**

Udka drobiowe pieczone 140g \*(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki  
gotowane z koperkiem - 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z  
papryką - d 150g \*(3), Kompot z mieszanki owocowej 250g, Zupa  
krupnik 300g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

## **Podwieczorek**

Twarożek Smakowy Owocowy 150g \*(7)

## **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g  
\*(7),  
Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g \*(6), Twaróg Mielony  
Homogenizowany  
50g \*(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

## **DRUGA**

## **KOLACJA**

Mus Owocowy - Tubka 100g

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

Wartość energetyczna  
2 528,9521 kcal  
Białko 117,1114 g  
w tym białko zwierzęce  
70,7600 g  
Tłuszcz 121,45838 g  
Węglowodany 249,0311 g  
Cukry proste 70,4400 g  
Błonnik pokarmowy 18,5200 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe  
39,0920 g

**Piątek 03-05-2024**

## Śniadanie

Kakao 250g \*(7), Mleko 250 ml, Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Szyneczka Z Mięsa Kurczat Bgl 30g \*(10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Szklarniowa 20g

## Obiad

Zupa krem z pieczarek 300g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone - m 70g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty kwaszonej - d 150g, Napój owocowy - m 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g

## Podwieczorek

Jogurt z musem z owoców 200g \*(7)

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 30g \*(1), Masło 20g \*(7), Ser Żółty 50g \*(7), Szynea Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g \*(6), Pomidory Krajowe 30g, Sałata Lodowa 35g

## DRUGA

### KOLACJA

#### Owoc

#### Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna

2 072,9824 kcal

Białko 84,7904 g

w tym białko zwierzęce

53,6700 g

Tłuszcz 94,64144 g

Węglowodany 227,5852 g

Cukry proste 26,8710 g

Błonnik pokarmowy 22,2060 g

Nasycone kwasy tłuszczowe

44,3499 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	14	Owoce morza		