

**Jadłospis od 06-02-2024 do  
9-02-2024**



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 06-02-2024**

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

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszką kuskus - 130 ml 130g \*(1, 7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g \*(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Owoc - 1 sztuka, 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 - 200g \*(1, 7, 9)

### **Podwieczorek**

Pianka jogurtowa 200g \*(1, 7)

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g \*(7), Roszponka 10g, Kielbasa Krakowska Drobiowa Bgl 30g \*(7, 10)

### **DRUGA KOLACJA**

Kolorowe paluszki warzywne 100g

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

Wartość energetyczna 2 476,1215 kcal

Białko 96,54741 g

w tym białko zwierzęce 54,1100 g

Tłuszcz 111,66017 g

Węglowodany 274,48209 g

Cukry proste 51,9595 g

Blonnik pokarmowy 17,6850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 48,2485 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 07-02-2024

---

## Śniadanie

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

## Obiad

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

## Podwieczorek

Biszkopty 20g \*(1, 3), Owoc - 1 szt.

## Kolacja

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

## DRUGA KOLACJA

Mleczny koktajl owocowy 250g \*(7)

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 648,8308 kcal

Białko 102,76981 g

w tym białko zwierzęce 45,4750 g

Tłuszcz 114,34377 g

Węglowodany 309,40904 g

Cukry proste 45,9300 g

Błonnik pokarmowy 36,2145 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 52,5137 g

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

**Czwartek 08-02-2024**

---

## **Śniadanie**

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

## **Obiad**

Zupa krupnik - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), 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

## **Podwieczorek**

Twarożek Smakowy Owocowy 150g \*(7)

## **Kolacja**

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

## **DRUGA KOLACJA**

Kisiel z jabłkiem 200g

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

Wartość energetyczna 2 654,3556 kcal

Białko 117,9599 g

w tym białko zwierzęce 61,5600 g

Tłuszcz 122,76778 g

Węglowodany 279,2811 g

Cukry proste 90,2900 g

Błonnik pokarmowy 17,9750 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,1330 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 09-02-2024

## Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 250 ml 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem - d 80g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Roszponka 10g, Dżem Owoc. 50g, Sok Owocowy B/C 100% 330g

## Obiad

Surówka z kapusty kwaszonej - d 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Napój owocowy - m 150g, Zupa krem z pieczarek 300g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleczki rybne pieczone - m 70g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

## Podwieczorek

Kiwi, Deser Smakowy 40g \*(7)

## Kolacja

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

## DRUGA KOLACJA

Jogurt z musem z owoców 200g \*(7)

### Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 510,0732 kcal  
Białko 98,8884 g  
w tym białko zwierzęce 65,9900 g  
Tłuszcz 105,71144 g  
Węglowodany 297,7137 g  
Cukry proste 43,6610 g  
Błonnik pokarmowy 24,0260 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe 52,8099 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		