

**Jadłospis od 09-01-2024 do  
12-01-2024**



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 09-01-2024**

## **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), Szyńka 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 200g \*(1), Sałatka z buraków - d 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Zupa neapolitańska z makaronem - m 200g \*(1, 7, 9)

### **Podwieczorek**

Pianka jogurtowa 200g \*(1, 7)

### **Kolacja**

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

### **DRUGA KOLACJA**

Kolorowe paluszki warzywne 100g

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

Wartość energetyczna 2 518,9815 kcal

Białko 94,86341 g

w tym białko zwierzęce 54,1100 g

Tłuszcz 106,18617 g

Węglowodany 298,57809 g

Cukry proste 52,4795 g

Błonnik pokarmowy 18,7450 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 48,3205 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 10-01-2024

---

## 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 50g \*(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Twaróg Z Warzywami 50g \*(7)

## Obiad

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

## Podwieczorek

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

## Kolacja

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

## DRUGA KOLACJA

Mleczny koktajl owocowy 200g \*(7)

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 479,3073 kcal

Białko 95,05531 g

w tym białko zwierzęce 37,4100 g

Tłuszcz 104,98937 g

Węglowodany 299,58674 g

Cukry proste 35,6800 g

Błonnik pokarmowy 25,0095 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 45,9187 g

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

**Czwartek 11-01-2024**

---

## **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 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 100g \*(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 2 633,7951 kcal  
Białko 117,8092 g  
w tym białko zwierzęce 61,5600 g  
Tłuszcz 121,15148 g  
Węglowodany 277,5407 g  
Cukry proste 88,6600 g  
Błonnik pokarmowy 17,7750 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,1330 g

# Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 12-01-2024

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 250 ml 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 25g \*(7), Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem - d 80g \*(7), Pomidory Krajowe 50g, Roszponka 10g, Dżem Owoc. 50g

## Obiad

Surówka z kapusty kwaszonej - d 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g 200g, Napój owocowy - m 150g, 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)

## Podwieczorek

Deser Smakowy \*(7), Owoc - 1 szt.

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g \*(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 120g \*(7)

## Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 542,5232 kcal  
Białko 96,8784 g  
w tym białko zwierzęce 62,9800 g  
Tłuszcz 108,37144 g  
Węglowodany 301,5237 g  
Cukry proste 49,2760 g  
Błonnik pokarmowy 24,6860 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe 55,7499 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 tulinu	14	Owoce morza		