

**Jadłospis od 11-01-2025 do  
13-01-2025**



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 11-01-2025**

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

### **Śniadanie**

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g \*(1, 7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Chleb 30g \*(1, 6), Masło 20g \*(7), Jajka 50g \*(3), Ser Topiony-Plastry 32,5g \*(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem - m 200g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń rzymska 80g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g \*(1), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g \*(9), Kompot z mieszanki owocowej 250g

### **Podwieczorek**

Jogurt Owocowy 115g \*(7)

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Kielbasa Żywiecka 50g \*(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g \*(7), Rzodkiewka 50g

### **DRUGA KOLACJA**

Owoc - 1 szt.

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

Wartość energetyczna 2 453,2889 kcal

Białko 83,06551 g

w tym białko zwierzęce 35,2975 g

Tłuszcz 110,55667 g

Węglowodany 290,69014 g

Cukry proste 58,8655 g

Błonnik pokarmowy 22,4220 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,7340 g

# **Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100**

**Niedziela 12-01-2025**

---

## **Śniadanie**

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Parówki Z Szyunki \*(6, 10), Ketchup 10g \*(9), Ogórek Długi 50g, Serek Twarogowy - Fromage 50g \*(7)

## **Obiad**

Zupa rosół z makaronem 300g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udko drobiowe gotowane 120g, Ryż gotowany - 150g 150g, Sos potrawkowy 80g \*(1, 3, 7), Marchewka z groszkiem - d 150g, Kompot z rabarbaru 250g

## **Podwieczorek**

Twarożek Smakowy Owocowy 150g \*(7)

## **Kolacja**

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

## **DRUGA KOLACJA**

Galaretka z owocem 200g

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

Wartość energetyczna 2 804,9190 kcal

Białko 134,9835 g

w tym białko zwierzęce 60,7850 g

Tłuszcz 116,5327 g

Węglowodany 310,3460 g

Cukry proste 66,9550 g

Błonnik pokarmowy 16,6850 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 50,4725 g

# Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 13-01-2025

---

## Śniadanie

Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata Lodowa 35g, Rzodkiewka 50g, Dżem B/C 50g, Kiełbasa Żywiecka 30g \*(6), Jajka 50g \*(3)

## Obiad

Zupa krem z białych warzyw - m 200g \*(1, 3, 6, 7, 9, 10), Naleśniki z serem 250g \*(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g \*(7), Kompot z czarnej porzeczki m 150g, Mus jabłkowy - obiad 100g

## Podwieczorek

Mleczny koktajl owocowo-warzywny 200g \*(7)

## Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło 20g \*(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 80g \*(6), Pomidory Szklarniowe 50g

## DRUGA KOLACJA

Owoc, Kiwi

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

Wartość energetyczna 2 450,5508 kcal  
Białko 82,3718 g  
w tym białko zwierzęce 30,8250 g  
Tłuszcz 106,8387 g  
Węglowodany 300,4936 g  
Cukry proste 39,0650 g  
Błonnik pokarmowy 19,5205 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,1653 g  
Tłuszcz 94,18767 g  
Węglowodany 290,81544 g  
Cukry proste 53,1660 g  
Błonnik pokarmowy 18,6183 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe 34,4865 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       |    |                                 |

ALERGIE POKARMOWE - legenda: