

Jadłospis od
01-07-2025 do 4-07-2025



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

Wtorek 01-07-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 130g *(1, 7), Kakao 250g *(7),
Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z zielonego groszku
50g *
(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 40g *(6, 7, 10), Rzodkiewka 50g,
Sałata Masłowa

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11),
Bitki ze schabu 80g *(1, 6), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z
młodej kapusty 100g, Kompot wiśniowy 150g

Podwieczorek

Jogurt z bakaliami 200g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło 20g
*(7),
Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Szynka Konserwowa
Wieprzowa 50g *(6), Sałata Masłowa

DRUGA

KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
660,03865 kcal Białko
122,91275 g
w tym białko zwierzęce
75,7301 g
Tłuszcz 102,91005 g
Węglowodany 313,6111 g
Cukry proste 61,4430 g
Błonnik pokarmowy 33,1800 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
33,8283

Środa 02-07-2025

Śniadanie

Mleko got. 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Krakowska Drobiowa Bgl 40g *(10), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7)

Obiad

Zupa żurek 300g *(1, 6, 7, 9, 10), Sos boloński 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g, Owoc - obiad

Podwieczorek

Kaszka manna z musem owocowym 200g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Graham 50g *(1, P76), Masło 20g *(7), Ogórek Świeży 50g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Humus Sante 28,75g *(1, 6, 9, 10, 11)

DRUGA

KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
642,7110 kcal Białko
114,96501 g
w tym białko zwierzęce
64,2700 g
Tłuszcz 113,58357 g
Węglowodany 321,97714 g
Cukry proste 66,01125 g
Błonnik pokarmowy 25,06275
g
Nasycone kwasy tłuszczowe
41,7800 g

Czwartek 03-07-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą 130g *(1, 5, 6, 7, 8), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 50g *(7), Papryka Świeża
Czerwona 15g, Sałata Masłowa 20g, Pasta z ciecierzycy z rybą 80g *(4, 7), Koperek 5g

Obiad

Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane z koperkiem
200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g, Napój herbaciany
150g, Zupa ogórkowa 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Galaretką jabłkowo-wiśniową 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7),
Szyunka Konserwowa Drobiowa 80g *(6, 7, 10), Ogórek Świeży 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA

KOLACJA

Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
410,0175 kcal Białko 99,1258
g
w tym białko zwierzęce
43,3200 g
Tłuszcz 101,3938 g
Węglowodany 277,9501 g
Cukry proste 54,2550 g
Błonnik pokarmowy 23,1050 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
34,3340 g

Piątek 04-07-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną 130g *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g, Jajka 50g *(3), Szczypiorek, Mleko got. 150g *(7)

Obiad

Zupa botwinka 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Twarożek cynamonowy z jabłkiem prażonym 80g *(7, 12), Surówka z marchwi 100g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA

KOLACJA

Arbuz 125g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
356,8234 kcal Białko 81,3798
g
w tym białko zwierzęce
40,3550 g
Tłuszcz 112,3614 g
Węglowodany 261,6951 g
Cukry proste 76,4750 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	P15	Albumina