

**Jadłospis od
07-10-2025 do 16-10-2025**



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 07-10-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko z granolą 130g *(1, 5, 6, 7, 8), Kakao 250g *(7), Bułka
Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa
50g *(6, 7, 10), Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g,
Szczypiorek 5g

Obiad

Bitki ze schabu b/k 80g *(1), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g,
Napój owocowy 250g, Surówka z kapusty czerwonej - d 150g *(3), Zupa
kukurydziana z kaszą kuskus - m 200g *(1, 7)

Podwieczorek

Kisiel z owocami leśnymi

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

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

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 497,9585 kcal

Białko 97,81633 g

w tym białko zwierzęce 53,4200 g

Tłuszcz 110,75438 g

Węglowodany 281,9519 g

Cukry proste 68,1460 g

Błonnik pokarmowy 20,7620 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,4522 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 08-10-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Mleczna 50g, Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Ogórek Świeży 50g, Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Roszponka 10g, Pasta z makreli wędz. - d 80g *(4, 7), Mleko got 150g *(7)

Obiad

Makaron gotowany 200g *(1, 3), Sos szpinakowo-twarogowy 100g *(7), Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa jarzynowa z fasolką i brukselką - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Owoc - obiad

Podwieczorek

Placek Biszkoptowy Z Jabłkiem 80g *(1, 3, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Ser Topiony - Krążek 35g *(7), Rzodkiewka 30g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 259,2648 kcal

Białko 91,14995 g

w tym białko zwierzęce 44,9200 g

Tłuszcz 89,4524 g

Węglowodany 285,1365 g

Cukry proste 33,4780 g

Błonnik pokarmowy 8,9410 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,5275 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 09-10-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Szklarniowe 50g, Rzodkiewka 30g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Mleko got. 150 ml 150g *(7)

Obiad

Medaliony wieprzowe z cebulą 100g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Kompot wiśniowy - m 150g, Zupa pomidorowa z ryżem 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty - d 120g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7), Ogórek Świeży 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc, Jabłka

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 464,0401 kcal

Białko 102,8831 g

w tym białko zwierzęce 41,8360 g

Tłuszcz 109,01475 g

Węglowodany 272,5057 g

Cukry proste 59,1650 g

Błonnik pokarmowy 22,4980 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,6200 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 10-10-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Rogal Maślany 100g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Masłowa 20g, Kakao 250g *(7), Pasta z pieczonych warzyw i ciecierzycy - m 50g

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem - m 200g *(1, 3)

Podwieczorek

Kokosowy pudding chia z mango 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Sałata Masłowa 20g, Twaróg Grani 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 573,3281 kcal
Białko 87,1137 g
w tym białko zwierzęce 47,9800 g
Tłuszcz 113,5112 g
Węglowodany 307,1514 g
Cukry proste 78,7000 g
Błonnik pokarmowy 24,7050 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 43,4685 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		

