

**Jadłospis od
07-11-2025 do 12-11-2025**



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

Piątek 07-11-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

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 50g

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Surówka z warzyw mieszanych 150g *(9), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem 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, Szynea Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Sałata Masłowa 20g, Twaróg Grani 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 571,6481 kcal

Białko 87,0855 g

w tym białko zwierzęce 47,9800 g

Tłuszcz 113,4734 g

Węglowodany 306,9810 g

Cukry proste 78,7000 g

Błonnik pokarmowy 24,7050 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,4685 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 08-11-2025

Śniadanie

Mleko got. 250g *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 130g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Parówki Z Szyunki 40g *(6, 10)

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g *(9), Ryż gotowany 150g, Kompot z mieszanki owocowej 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy D 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Sałata Masłowa, Szyunka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 173,6377 kcal

Białko 87,92875 g

w tym białko zwierzęce 49,1950 g

Tłuszcz 104,1884 g

Węglowodany 247,9050 g

Cukry proste 31,0700 g

Błonnik pokarmowy 13,8760 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,9340 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 09-11-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6),
Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa rosolnik -200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany
90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Fasolka szparagowa i
marchew mini got. 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 150g

Podwieczorek

Napój Mleczny Proteinowy 360g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7),
Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7),
Papryka Świeża Czerwona 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 270,0620 kcal

Białko 111,5245 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 91,0016 g

Węglowodany 261,0170 g

Cukry proste 51,5050 g

Błonnik pokarmowy 17,7600 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0720 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 10-11-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao - m 150g *(7), Bułka Z Dynią 50g *(1, 8), Pasta z dorsza, ogórka, jajka 80g *(3, 4), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 30g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Placki ziemniaczane 160g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 150g *(7), Napój owocowy 150g, Zupa z ciecierzycą, pieczarkami i kurczakiem 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Owsianka z owocami 150g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Ogórek Świeży 50g, Roszponka 10g

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 335,3515 kcal

Białko 85,1565 g

w tym białko zwierzęce 43,7810 g

Tłuszcz 114,0527 g

Węglowodany 253,9748 g

Cukry proste 52,2120 g

Błonnik pokarmowy 23,0220 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,1135 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Wtorek 11-11-2025

Śniadanie

Mleko got. 250g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło Extra 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10),
Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g, Szczypiorek 5g, Jajka 50g *(3), Majonez 10g *(3)

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem - 200g *(1, 3, 7, 9), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Bitki ze schabu b/k 80g *(1), Bukiet warzyw mrożonych 100g, Kasza gotowana 100g *(1)

Podwieczorek

Owoc 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g *(7), Sałata Lodowa 35g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

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

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 220,6945 kcal

Białko 103,4545 g

w tym białko zwierzęce 67,2775 g

Tłuszcz 104,4350 g

Węglowodany 224,37615 g

Cukry proste 66,9910 g

Błonnik pokarmowy 15,4030 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,2340 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 12-11-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130g *(1, 7), Mleko got 150g *(7), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopotka 30g *(6), Rzodkiewka 50g, Rukola 10g, Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7), Bułka Mleczna 50g *(1, 7)

Obiad

Gołąbki z ryżem bez zawijania 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos pomidorowy 80g *(1, 7, 9), Buraki gotowane 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot z czarnej porzeczki 150g, Zupa krem z brokułów 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Grzanki 8g *(1, 6)

Podwieczorek

Kolorowe talarki warzywne 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Graham 50g *(1, P76), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 80g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

Mleko Uht - Smakowe 200g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 400,1441 kcal

Białko 98,35521 g

w tym białko zwierzęce 45,0650 g

Tłuszcz 111,73687 g

Węglowodany 257,26684 g

Cukry proste 45,1500 g

Błonnik pokarmowy 21,0790 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 53,9527 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		
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		

