

**Jadłospis od 11-10-2025
do 13-10-2025**



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

Sobota 11-10-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

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

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g *(9), Ryż gotowany - 150g, Kompot z
mieszanki owocowej - 150g, Zupa ogórkowa - 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, Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety 05 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: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 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 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 254,5620 kcal

Białko 110,9745 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 90,9016 g

Węglowodany 257,1170 g

Cukry proste 51,5050 g

Błonnik pokarmowy 15,8600 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0720 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150g *(7), Kakao - 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), 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 - m 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), Kiełbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Ogórek Świeży 50g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 425,0315 kcal
Białko 88,7597 g
w tym białko zwierzęce 46,0560 g
Tłuszcz 111,8905 g
Węglowodany 274,2752 g
Cukry proste 51,4320 g
Błonnik pokarmowy 24,3920 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 43,0235 g

Alergeny* 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 łubinu	14	Owoce morza		