

**Jadłospis od 02-12-2025
do 04-12-2025**



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 02-12-2025

Dieta: 05 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 Szklarniowa 20g,
Szcypiorek 5g

Obiad

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

Podwieczorek

Kisiel z owocami leśnymi

Kolacja

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

Druga kolacja

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

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 422,6385 kcal

Białko 93,13883 g

w tym białko zwierzęce 49,2200 g

Tłuszcz 109,05288 g

Węglowodany 270,6449 g

Cukry proste 66,5460 g

Błonnik pokarmowy 20,7620 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,3522 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko got. - 150g *(7), Bułka Mleczna 50g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Roszponka 10g, Pasta z makreli wędz. - 80g *(4, 7),

Obiad

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

Podwieczorek

Ciasto czekoladowe z burakiem 60g *(1, 3)

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 Szklarniowa 20g

Druga kolacja

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 451,2550 kcal

Białko 97,50495 g

w tym białko zwierzęce 46,7950 g

Tłuszcz 101,1644 g

Węglowodany 300,9555 g

Cukry proste 48,5220 g

Błonnik pokarmowy 9,9530 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,9791 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

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

Obiad

Medaliony wieprzowe z cebulą 100g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Kompot
wiśniowy - 150g, Zupa pomidorowa z ryżem - 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11),
Surówka z kapusty - 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),
Połędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Serek Twarogowy - Fromage 50g
*(7), Ogórek Świeży 50g

Druga kolacja Owoc

Wartości odżywcze diety 05 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
Alergie pokarmowe* 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		

