

Jadłospis od
29-11-2025 do 01-12-2025



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

Sobota 29-11-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko got 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopocka 80g *(6), Ogórek Długi, Rukola

Obiad

Zupa kalafiorowa 200g *(1, 7, 9), Pulpet gotowany 80g *(1, 3), Sos
koperkowy 80g *(1, 7, 9), Ryż gotowany 200g, Sałatka z buraków
150g, Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Budyń owocowy 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło Extra 20g *(7),
Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Twaróg Mielony
Homogenizowany 50g *(7), Sałata Szklarniowa, Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 356,6573 kcal

Białko 97,3651 g

w tym białko zwierzęce 37,8750 g

Tłuszcz 86,1809 g

Węglowodany 310,7312 g

Cukry proste 98,7840 g

Błonnik pokarmowy 13,6830 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,4850 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Ser Żółty 50g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Kakao 250g *(7)

Obiad

Zupa rosół z makaronem 200g *(1, 3, 9), Udka drobiowe pieczone 160g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Marchewka z groszkiem 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, kompot z truskawek - m 150g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy D 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Z Piersi Indyka Bgl 50g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA Owoc - 1 szt.

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 387,9470 kcal

Białko 115,85643 g

w tym białko zwierzęce 71,7400 g

Tłuszcz 109,94706 g

Węglowodany 240,3154 g

Cukry proste 38,8800 g

Błonnik pokarmowy 20,4440 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 42,6480 g

Poniedziałek 01-12-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Z Dynią 50g *(1, 8), Masło Extra 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 20g, Mleko got. 150g *(7), Kakao 250g *(7), Ser Żółty 20g *(7), Kiełki Rzodkiewki 5g, Pasta z tofu i buraka 80g *(6)

Obiad

Naleśniki z serem 300g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 150g, Zupa krem z pieczonych warzyw 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Grzanki - m 5g *(1, 6)

Podwieczorek

Kolorowe talarki warzywne 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 272,5984 kcal
Białko 86,63155 g
w tym białko zwierzęce 26,9100 g
Tłuszcz 111,47282 g
Węglowodany 236,67359 g
Cukry proste 49,4085 g
Błonnik pokarmowy 22,22455 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 46,27675 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		