

**Jadłospis od 05-12-2025
do 08-12-2025**



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

Piątek 05-12-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Rukola 10g, Sałata Szklarniowa, 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 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, Szyńka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Sałata Szklarniowa, Twaróg Grani 50g *(7)

Druga kolacja

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 466,2481 kcal Białko 84,7655 g

w tym białko zwierzęce 49,0000 g

Tłuszcz 109,5534 g

Węglowodany 293,9010 g

Cukry proste 74,2900 g

Błonnik pokarmowy 24,8750 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 42,1685 g

Sobota 06-12-2025

Śniadanie

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

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 Szklarniowa 20g, Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6)

Druga kolacja

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 289,4377 kcal Białko

88,78875 g

w tym białko zwierzęce 49,1950 g

Tłuszcz 110,8884 g

Węglowodany 260,5950 g

Cukry proste 34,0700 g

Błonnik pokarmowy 13,8160 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,9340 g

Niedziela 07-12-2025

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 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 282,0620 kcal Białko

111,5245 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 91,0016 g

Węglowodany 264,0170 g

Cukry proste 54,5050 g

Błonnik pokarmowy 17,7600 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0720 g

Poniedziałek 08-12-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150g *(7), Kakao - 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 Szklarniowa 20g

Obiad

Placki ziemniaczane 160g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi - 150g *(7), Napój
owocowy - 150g, Zupa grochowa - 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
Długi 50g, Rukola 10g

Druga kolacja Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 363,7073 kcal Białko

86,08665 g

w tym białko zwierzęce 39,3960 g

Tłuszcz 113,05122 g

Węglowodany 266,4453 g

Cukry proste 48,9220 g

Błonnik pokarmowy 21,2010 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,6698 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		