

**Jadłospis od 09-12-2025
do 18-12-2025**



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 09-12-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

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

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem - m 200g *(1, 3, 7, 9), Kompot z
czerwonej porzeczki 250g, Kaszotto z warzywami i soczewicą 250g

****(1) Podwieczorek***

Galaretką z owocem 200g

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 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
277,4152 kcal Białko 88,1980
g
w tym białko zwierzęce
44,1890 g
Tłuszcz 96,4177 g
Węglowodany 270,12415 g
Cukry proste 68,6210 g
Błonnik pokarmowy 23,0590 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
43,6292 g

Środa 10-12-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopotcka 30g *(6), Rzodkiewka 50g, Rukola 10g, Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7), Rogal Maślany 100g *(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 200g, Kompot z czarnej porzeczki - 150g, Zupa krem z brokułów 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Grzanki 8g *(1, 6) **Podwieczorek**
Deser mascarpone 200g *(1, 3, 7)

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

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
914,7691 kcal Białko
105,23771 g
w tym białko zwierzęce
45,0650 g
Tłuszcz 137,10437 g
Węglowodany 320,45934 g
Cukry proste 61,0700 g
Błonnik pokarmowy 25,6590 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
67,5442 g

Czwartek 11-12-2025

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Pasta z jaj - d 80g *(3),

Pomidory Szklarniowe 50g, Pierś Pieczona Z Kurczaka Bgl Bml 30g *(10),

Salata Masłowa 20g, Kakao 250g *(7), Kiełki Rzodkiewki

5g Obiad

Udka drobiowe pieczone 140g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d 150g *(3), Kompot z mieszanki owocowej 250g, Zupa krupnik 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Serwatka Smakowa 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7),

Szynka Konserwowa Wieprzowa 30g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany

50g *(7), Ogórek Świeży 50g, Salata Lodowa 35g

Druga kolacja

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2

265,8118 kcal Białko 99,5466

g

w tym białko zwierzęce

60,9800 g

Tłuszcz 107,29018 g

Węglowodany 234,3180 g

Cukry proste 52,2200 g

Błonnik pokarmowy 21,4200 g

Nasycone kwasy tłuszczowe

31,1670 g

Piątek 12-12-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Mleczna 50g *(1, 7),

Masło Extra 20g *(7), Szynka Delikatesowa Z Kurcząt 30g *(7, 10), Ser

Mozzarella 50g, Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa krem z pieczarek 300g *(1, 7, 9), Kotleciki rybne pieczone - m 70g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty kwaszonej - d 150g, Napój owocowy - m 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g, Grzanki 8g *(1)

Podwieczorek

Czekoladowa gryczanka z musem owocowym 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7),

Ser Żółty 50g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Pomidory Szklarniowe 30g, Sałata Lodowa 35g

Druga kolacja

Jogurt Naturalny 150g *(7)

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		