

**Jadłospis od 18-07-2025 do
21-07-2025**



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 18-07-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Masłowa 20g, Zupa mleczna z kaszką manną - 250 ml 250g *(1, 7), Pasta z pieczonych warzyw i ciecierzycy - m 50g

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Chłodnik litewski 150g *(3, 7, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem - m 200g *(1)

Podwieczorek

Kokosowy pudding chia z mango 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Szyntka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Sałata Masłowa 20g, Twaróg Grani 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 467,5696 kcal

Białko 89,6010 g

w tym białko zwierzęce 52,5025 g

Tłuszcz 107,8369 g

Węglowodany 290,4010 g

Cukry proste 57,0100 g

Błonnik pokarmowy 25,5600 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,2395 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 19-07-2025

Śniadanie

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

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g *(9), Ryż gotowany - 150g 150g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 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 2 130,1295 kcal

Białko 86,5325 g

w tym białko zwierzęce 49,1450 g

Tłuszcz 102,7026 g

Węglowodany 241,6625 g

Cukry proste 46,6880 g

Błonnik pokarmowy 12,7720 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 48,2650 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 20-07-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa rosolnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Fasolka szparagowa i marchew mini got. - d 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki m 150g

Podwieczorek

Napój Mleczny Proteinowy 350g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Arbuz 125g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 135,5120 kcal

Białko 110,1695 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 89,2766 g

Węglowodany 228,1570 g

Cukry proste 48,5450 g

Błonnik pokarmowy 15,8600 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 36,5620 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 21-07-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao - m 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta z dorsza, ogórka, jajka - d 80g *(3, 4), Masło 20g *(7), Ser Żółty 30g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Placki ziemniaczane 160g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi - d 150g *(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa z ciecierzycą, pieczarkami i kurczakiem - m 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 20g *(7), Kielbasa 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 2 358,3315 kcal

Białko 87,9447 g

w tym białko zwierzęce 43,2410 g

Tłuszcz 109,0805 g

Węglowodany 264,4152 g

Cukry proste 48,5420 g

Błonnik pokarmowy 21,6920 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,6055 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		

*Sposób obróbki potrawy

**ALERGIE POKARMOWE - legenda: