

**Jadłospis od 02-01-2026 do
05-01-2026**



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 02-01-2026

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Mleczna 50g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Rukola 10g, Sałata Szklarniowa, Kakao 250g *(7), Pasta z pieczonych warzyw i ciecierzycy - m 50g

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem - m 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, Szyunka 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 2 399,0481 kcal

Białko 83,1355 g

w tym białko zwierzęce 49,0000 g

Tłuszcz 110,2934 g

Węglowodany 279,1910 g

Cukry proste 71,9100 g

Błonnik pokarmowy 22,0050 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 42,3185 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 03-01-2026

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml 130g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Parówki Z Szyunki 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 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, Szyunka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 178,8377 kcal

Białko 87,30875 g

w tym białko zwierzęce 49,1950 g

Tłuszcz 104,1084 g

Węglowodany 249,4750 g

Cukry proste 34,0700 g

Błonnik pokarmowy 13,8160 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,9340 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 04-01-2026

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 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 Szklarniowa 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 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 2 207,2620 kcal

Białko 111,0445 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 90,9616 g

Węglowodany 244,6370 g

Cukry proste 60,6050 g

Błonnik pokarmowy 19,6600 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0920 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 05-01-2026

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao - m 150g *(7), Bułka Z Dynią 50g *(1, 8), Pasta z dorsza, ogórka, jajka - d 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 - d 150g *(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa grochowa - 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 Extra 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Ogórek Długi 50g, Roszponka 10g

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 384,6073 kcal

Białko 87,84665 g

w tym białko zwierzęce 41,0560 g

Tłuszcz 114,61122 g

Węglowodany 266,4453 g

Cukry proste 48,9220 g

Błonnik pokarmowy 21,2010 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,6698 g

** Sposób obróbki potrawy

* 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	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		