

**Jadłospis od 18-09-2025 do
22-09-2025**



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

Czwartek 18-09-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Pasta z jaj - d 80g *(3),
Rzodkiewka 50g, Pierś Pieczona Z Kurczaka Bgl Bml 30g *(10), Sałata
Masłowa 20g, Kakao 250g *(7), Kielki 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

Czekoladowa gryczanka z musem owocowym 200g *(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, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 379,9068 kcal

Białko 106,2571 g

w tym białko zwierzęce 65,4000 g

Tłuszcz 111,89168 g

Węglowodany 246,3450 g

Cukry proste 55,6000 g

Błonnik pokarmowy 23,3200 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 32,9260 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 19-09-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Delikatesowa Z Kurcząt 30g *(7, 10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), 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

Koktajl warzywno-owocowy 200g

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)

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 223,9314 kcal

Białko 88,7744 g

w tym białko zwierzęce 57,3100 g

Tłuszcz 100,04904 g

Węglowodany 247,0982 g

Cukry proste 33,0910 g

Błonnik pokarmowy 22,2110 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 46,6015 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 20-09-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *

(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Jajka 50g *(3), Ser Topiony 25g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń rzymska 80g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Budyń owocowy 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 szt., Śliwki 100g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 524,0500 kcal

Białko 84,70076 g

w tym białko zwierzęce 41,1310 g

Tłuszcz 112,27947 g

Węglowodany 303,00214 g

Cukry proste 68,6220 g

Błonnik pokarmowy 21,5750 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,1480 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 22-09-2025

Śniadanie

Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Z Dynią 50g*(1, 8) , Masło Extra 20g *(7), Sałata Lodowa 35g, Rzodkiewka 50g, Kiełbasa Żywiecka 30g *(6), Jajka 50g *(3)

Obiad

Zupa krem z białych warzyw - m 200g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Naleśniki z serem 250g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki - m 150g, Mus jabłkowy - obiad 100g, Grzanki - m 5g *(1, 6)

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 80g *(6), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 286,3588 kcal

Białko 77,5900 g

w tym białko zwierzęce 36,9050 g

Tłuszcz 111,1969 g

Węglowodany 251,9410 g

Cukry proste 29,5790 g

Błonnik pokarmowy 16,7240 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,1588 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				

**Sposób obróbki potrawy

* ALERGIE POKARMOWE - legenda: