

**Jadłospis od 21-11-2025 do
24-11-2025**



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 21-11-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(1, 7), Rogal Maślany 100g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa, Jajka 50g *(3), Szczypiorek, Mleko got. - 150 ml 150g *(7)

Obiad

Zupa grochowa 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Twarożek cynamonowy z jabłkiem prażonym 80g *(7, 12), Surówka z marchwi 100g *(7)

Podwieczorek

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc 100g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 544,6322 kcal

Białko 90,8775 g

w tym białko zwierzęce 40,2450 g

Tłuszcz 111,3646 g

Węglowodany 304,6145 g

Cukry proste 66,6000 g

Błonnik pokarmowy 20,2350 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 54,7535 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 22-11-2025

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Pomidory Krajowe 80g, Twaróg Grani 100g *(7), Rukola 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7)

Obiad

Zupa koperkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Bitki ze schabu - d 100g *(1), Sałatka z buraków z musztardą - d 150g *(10), Kasza gotowana 150g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Wafle Ryżowe 20g, Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Sałata Masłowa 20g, Szynka Konserwowa Wieprzowa 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

Galaretka z owocem 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 417,8800 kcal

Białko 106,8665 g

w tym białko zwierzęce 59,0810 g

Tłuszcz 94,5896 g

Węglowodany 291,2055 g

Cukry proste 35,3870 g

Błonnik pokarmowy 19,9880 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 41,7329 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 23-11-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Parówki Z Szynek 80g *(6, 10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Ketchup 10g *(9), Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa wiedeńska - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g, Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7), Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 261,3770 kcal

Białko 91,0645 g

w tym białko zwierzęce 41,1000 g

Tłuszcz 111,5121 g

Węglowodany 231,4650 g

Cukry proste 41,2900 g

Błonnik pokarmowy 17,7375 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,8730 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 24-11-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Z Dynią 50g *(1, 8), Pasta mięsno-jarzynowa - d 80g *(3), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Rzodkiewka 30g, Masło Extra 20g *(7)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 100g, Kompot z czarnej porzeczki 250g, Kuskus 150g *(1)

Podwieczorek

Deser mascarpone 200g *(1, 3, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 613,9038 kcal

Białko 102,92885 g

w tym białko zwierzęce 57,2600 g

Tłuszcz 129,08163 g

Węglowodany 266,0115 g

Cukry proste 60,2320 g

Błonnik pokarmowy 24,6490 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 53,0330 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: