

**Jadłospis dekadowy od 23-
29-12-2025**



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 23-12-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica
Sopocka 50g *(6), Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7),
Pomidory Szklarniowe 50g, Jajka 50g *(3), Roszponka 10g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet mięsno-jarzynowy
pieczony 100g *(1, 3), Sos tzatziki 80g *(7), Ziemniaki gotowane z koperkiem
- 200g 200g, Kompot z czerwonej porzeczki - m 150g, Warzywa pieczone
120g

Podwieczorek

Galaretka z owocem 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g
*(7), Sałata Szklarniowa 20g, Szynea Z Piersi Indyka Bgl 20g, Pasta
twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 131,4780 kcal

Białko 86,4605 g

w tym białko zwierzęce 41,4300 g

Tłuszcz 91,5957 g

Węglowodany 263,3635 g

Cukry proste 44,9290 g

Błonnik pokarmowy 23,5015 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,4305 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 24-12-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Mleczna 50g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Dżem Owoc. 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Papryka Świeża Zielona 15g, Ser Żółty 50g *(7)

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kaszotto z warzywami 350g *(1, 9), Kompot z czerwonej porzeczki - m 150g

Podwieczorek

Makowiec 100g *(1, 3, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Sałata Lodowa 35g, Połędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Z Warzywami 50g *

(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 410,5855 kcal

Białko 79,4212 g

w tym białko zwierzęce 26,2150 g

Tłuszcz 105,2581 g

Węglowodany 301,5848 g

Cukry proste 43,7300 g

Błonnik pokarmowy 21,6003 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 45,8428 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 25-12-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Ślaska Drobiowa Cienka 40g *(6, 7, 10), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

Zupa krem szparagowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z truskawek - m 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d 150g

Podwieczorek

Wafelek Szt 20g *(1, 6, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Twaróg Tłusty 80g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA Owoc, Mandarynki

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 320,0063 kcal

Białko 83,7775 g

w tym białko zwierzęce 41,9640 g

Tłuszcz 115,2076 g

Węglowodany 242,7425 g

Cukry proste 44,1960 g

Błonnik pokarmowy 18,6740 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,1050 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 26-12-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g *(7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7),
Masło Extra 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Pomidory Szklarniowe 50g,
Pasta z jaj - d 80g *(3), Połędwica Z Kurczaka Prasowana 30g *(6),
Szcypiorek 5g, Chleb Kawiorek Pszenny 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Bitki ze
schabu b/k - d 100g *(1), Surówka z kapusty czerwonej - d 150g *(3), Kasza
gotowana 200g *(1), Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Pierniki Drobne 50g *(1, 6, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Kawiorek Pszenny 50g *(1), Masło Extra
20g *(7), Ser Żółty *(7), Ogórek Długi 50g, Roszponka, Szynka Konserwowa
Wieprzowa 40g *(6)

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 655,1525 kcal

Białko 101,7837 g

w tym białko zwierzęce 64,3675 g

Tłuszcz 121,7273 g

Węglowodany 296,3604 g

Cukry proste 37,4780 g

Błonnik pokarmowy 22,9330 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 38,0012 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 27-12-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopotcka 80g *(6), Ogórek Długi, Rukola

Obiad

Zupa kalafiorowa - m 200g *(1, 7, 9), Pulpet gotowany 80g *(1, 3), Sos koperkowy 80g *(1, 7, 9), Ryż gotowany - 200g 200g, Sałatka z buraków - d 150g, Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Budyń owocowy 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Sałata Szklarniowa, Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Sok Jabłkowy B/C Kartonik 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 356,6573 kcal

Białko 97,3651 g

w tym białko zwierzęce 37,8750 g

Tłuszcz 86,1809 g

Węglowodany 310,7312 g

Cukry proste 98,7840 g

Błonnik pokarmowy 13,6830 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,4850 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 28-12-2025

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosół z makaronem - m 200g *(1, 3, 9), Udka drobiowe pieczone 160g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Marchewka z groszkiem - d 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, kompot z truskawek - m 150g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy D 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Z Piersi Indyka Bgl 50g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA Owoc - 1 szt.

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 386,8470 kcal

Białko 115,43643 g

w tym białko zwierzęce 71,7400 g

Tłuszcz 108,06706 g

Węglowodany 244,4154 g

Cukry proste 38,1800 g

Błonnik pokarmowy 18,3440 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 42,1530 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 29-12-2025

Śniadanie

Bułka Z Dynią 50g *(1, 8), Masło Extra 20g *(7), Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Ser Żółty 20g *(7), Kielki Rzodkiewki 5g, Pasta z tofu i buraka - d 80g *(6)

Obiad

Naleśniki z serem 300g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki - m 150g, Zupa krem z pieczonych warzyw - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Grzanki - m 5g *(1, 6)

Podwieczorek

Kolorowe talarki warzywne 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 272,5984 kcal
Białko 86,63155 g
w tym białko zwierzęce 26,9100 g
Tłuszcz 111,47282 g
Węglowodany 236,67359 g
Cukry proste 49,4085 g
Błonnik pokarmowy 22,22455 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 46,27675 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	14	Owoce morza	P15	Albumina
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego

**Sposób obróbki potrawy

* ALERGIE POKARMOWE - legenda: