

**Jadłospis od 30-12-2025 do
01-01-2026**



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

Wtorek 30-12-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko z granolą - 130 ml 130g *(1, 5, 6, 7, 8), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Szczypiorek 5g

Obiad

Bitki ze schabu b/k 80g *(1), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój z miodem i sokiem z cytryny 250g, Surówka z kapusty czerwonej - d 150g *(3), Zupa kukurydziana z kaszą kuskus - m 200g *(1, 7)

Podwieczorek

Kisiel z owocami leśnymi

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Twaróg Tłusty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Kiełbasa Żywiecka 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 7)

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 422,6385 kcal

Białko 93,13883 g

w tym białko zwierzęce 49,2200 g

Tłuszcz 109,05288 g

Węglowodany 270,6449 g

Cukry proste 66,5460 g

Błonnik pokarmowy 20,7620 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,3522 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Rogal Maślany 100g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Roszponka 10g, Pasta z makreli wędz. - d 80g *(4, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7)

Obiad

Makaron gotowany 200g *(1, 3), Sos szpinakowo-twarogowy 100g *(7), Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa jarzynowa z fasolką i brukselką - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Owoc - obiad

Podwieczorek

Ciasto czekoladowe z burakiem 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Ser Topiony - Krążek 35g *(7), Rzodkiewka 30g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA Owoc

200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 593,5550 kcal

Białko 102,38495 g

w tym białko zwierzęce 47,6450 g

Tłuszcz 104,9844 g

Węglowodany 317,2355 g

Cukry proste 56,8870 g

Błonnik pokarmowy 12,6530 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 36,7291 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Szklarniowe 50g, Rzodkiewka 30g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Mleko got. 150 ml 150g *(7)

Obiad

Medaliony wieprzowe z cebulą 100g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Kompot wiśniowy - m 150g, Zupa pomidorowa z ryżem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty - d 120g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7), Ogórek Długi 50g

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 406,1401 kcal
Białko 102,7531 g
w tym białko zwierzęce 41,8360 g
Tłuszcz 108,43475 g
Węglowodany 259,4057 g
Cukry proste 60,6650 g
Błonnik pokarmowy 20,5280 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,5610 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