

**Jadłospis od 05-08-2025 do
08-08-2025**



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 05-08-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica
Sopocka 50g *(6), Sałata Masłowa 20g, Mleko got. - 150 ml *(7),
Pomidory Krajowe 80g, Jajka 50g *(3), Roszponka 10g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet mięsno-jarzynowy
pieczony 90g *(1, 3), Sos tzatziki 80g *(7), Ziemniaki gotowane z koperkiem
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 20g *(7), Sałata
Masłowa, Szyńka Z Piersi Indyka Bgl 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i
koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 097,4470 kcal

Białko 86,3695 g

w tym białko zwierzęce 39,6300 g

Tłuszcz 89,3429 g

Węglowodany 272,0370 g

Cukry proste 44,3540 g

Błonnik pokarmowy 20,8890 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 33,4155 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 06-08-2025

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami-d 80g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7)

Obiad

Filet z kurczaka w sosie curry 250g *(1, 7), Ryż gotowany - 150g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa krem z pieczonego buraka - m 200g *(7, 9), Brokuły pieczone 100g, Grzanki - m 5g *(1, 6)

Podwieczorek

Pianka jogurtowa 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Arbuz 125g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 414,9206 kcal

Białko 109,94299 g

w tym białko zwierzęce 56,3450 g

Tłuszcz 100,20579 g

Węglowodany 267,0294 g

Cukry proste 43,3590 g

Błonnik pokarmowy 17,2240 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 47,2153 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 07-08-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml *(1, 7), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), 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, Kompot z truskawek - m 150g, Mizeria - m 100g *(7)

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60g *(1, 3)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Napój z nasionami chia 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 583,5365 kcal

Białko 90,2122 g

w tym białko zwierzęce 45,0500 g

Tłuszcz 129,8309 g

Węglowodany 266,8044 g

Cukry proste 47,4940 g

Błonnik pokarmowy 17,6690 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 45,6792 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 08-08-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g *(7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Masłowa, Pomidory Szklarniowe 50g, Pasta z jaj - d 80g *(3), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 30g *(6), Szczypiorek 5g

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone 90g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Twarożek mango z bakaliami 150g *(1, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 80g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Masłowa

DRUGA KOLACJA

Borówki

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 450,1986 kcal
Białko 107,5939 g
w tym białko zwierzęce 59,4050 g
Tłuszcz 116,78778 g
Węglowodany 248,0298 g
Cukry proste 37,2830 g
Błonnik pokarmowy 22,7760 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 49,0780 g

* 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		

