

**Jadłospis od 05-05-2025 do
09-05-2025**



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

Poniedziałek 05-05-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml *(1, 7), Mleko got. - 150 ml
*(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Lodowa 35g,
Rzodkiewka 50g, Kielbasa 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

Twarożek grani z musem z owoców 150g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 402,3888 kcal

Białko 89,3070 g

w tym białko zwierzęce 30,8250 g

Tłuszcz 111,0044 g

Węglowodany 267,4240 g

Cukry proste 37,9190 g

Błonnik pokarmowy 19,7045 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 37,5133 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Wtorek 06-05-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z zielonego groszku 50g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 40g *(6, 7, 10), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Bitki ze schabu 80g *(1, 6), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z kapusty 100g, Kompot wiśniowy - m 150g

Podwieczorek

Jogurt z bakaliami 200g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 30g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Sałata Masłowa

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 659,84865 kcal
Białko 123,67265 g
w tym białko zwierzęce 77,6651 g
Tłuszcz 103,39915 g
Węglowodany 311,5679 g
Cukry proste 60,9560 g
Błonnik pokarmowy 27,9210 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 33,7807 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 07-05-2025

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml*(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Krakowska Drobiowa Bgl 40g *(10), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7), Pasta twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g *(7)

Obiad

Zupa żurek 300g *(1, 6, 7, 9, 10), Sos boloński 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g, Owoc - obiad

Podwieczorek

Kaszka manna z musem owocowym 220g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Graham 50g *(1, P76), Masło 20g *(7), Ogórek Długi 50g, Szyunka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Ser Topiony 25g *(7)

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 714,4985 kcal

Białko 115,46751 g

w tym białko zwierzęce 67,6450 g

Tłuszcz 112,45107 g

Węglowodany 317,94964 g

Cukry proste 66,6100 g

Błonnik pokarmowy 22,5115 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 45,4015 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 08-05-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą - 130 ml *(1, 5, 6, 7, 8), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Twaróg Tłusty 50g *(7), Papryka Świeża Czerwona 15g, Sałata Masłowa 20g, Pasta z ciecierzycy z rybą - d 80g *(4, 7), Koperek 5g

Obiad

Kotlet pożarski 80g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki pieczone 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g, Napój herbaciany - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Kisiel z truskawkami 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 80g *(6, 7, 10), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

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

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 455,7320 kcal

Białko 94,3370 g

w tym białko zwierzęce 43,3200 g

Tłuszcz 105,5324 g

Węglowodany 285,4255 g

Cukry proste 69,9550 g

Błonnik pokarmowy 22,9400 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,6245 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 09-05-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g, Jajka 50g *(3), Szczypiorek, Mleko got. - 150 ml *(7)

Obiad

Zupa grochowa - m 200g *(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

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 425,1369 kcal

Białko 88,0688 g

w tym białko zwierzęce 40,1650 g

Tłuszcz 109,0213 g

Węglowodany 286,5156 g

Cukry proste 74,0300 g

Błonnik pokarmowy 20,4365 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 54,6128 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	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		