

**Jadłospis od 26-08-2025 do
29-08-2025**



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 26-08-2025

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(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 białej
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 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 701,48865 kcal

Białko 123,20215 g

w tym białko zwierzęce 75,7876 g

Tłuszcz 103,82865 g

Węglowodany 320,5114 g

Cukry proste 62,6485 g

Błonnik pokarmowy 31,3330 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,31705 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 27-08-2025

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(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

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

Podwieczorek

Kaszka manna z musem owocowym 200g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Graham 50g *(1, P76), Masło 20g *(7), Ogórek Świeży 50g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Humus Sante 28,75g *(1, 6, 9, 10, 11)

DRUGA KOLACJA

OWOC

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 571,4565 kcal

Białko 110,06781 g

w tym białko zwierzęce 59,2490 g

Tłuszcz 107,29187 g

Węglowodany 326,34474 g

Cukry proste 62,39225 g

Błonnik pokarmowy 27,69075 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 40,4210 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 28-08-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Mleko z granolą - 130 ml 130g *(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 gotowane z koperkiem - 200g 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g, Napój herbaciany - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Galaretka jabłkowo-wiśniowa 200g

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

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

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 450,3275 kcal

Białko 100,3788 g

w tym białko zwierzęce 43,4010 g

Tłuszcz 101,8748 g

Węglowodany 285,9851 g

Cukry proste 54,3840 g

Błonnik pokarmowy 23,9510 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,5855 g

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 29-08-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(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 150g *(7)

Obiad

Zupa botwinka 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

Jogurt Owocowy D 150g *(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

Arbuz

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 366,9034 kcal
Białko 80,7480 g
w tym białko zwierzęce 40,3550 g
Tłuszcz 112,7992 g
Węglowodany 263,3155 g
Cukry proste 60,4750 g
Błonnik pokarmowy 20,5760 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 54,9955 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		

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

**Sposób obróbki potrawy