

**Jadłospis od 29-04-2025 do
03-05-2025**



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

Wtorek 29-04-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Pomidory
Szkłarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g, Szczypiorek 5g, Jajka 50g *(3),
Majonez 10g *(3)

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem - m 200g *(1, 7, 9), Bitki ze schabu b/k
80g *(1, 6), Kasza gotowana 150g *(1), Warzywa pieczone 120g, Kompot z
czerwonej porzeczki 250g

Podwieczorek

Ryż na mleku z jabłkiem prażonym 200g *(7, 12)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Pasta
twarogowa z koperkiem i rzodkiewką - d 80g *(7), Sałata Lodowa 35g,
Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 sztuka

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 447,4360 kcal

Białko 107,2193 g

w tym białko zwierzęce 68,7525 g

Tłuszcz 110,4857 g

Węglowodany 262,70685 g

Cukry proste 61,2910 g

Błonnik pokarmowy 20,5130 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,9240 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Środa 30-04-2025

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Połędwica Sopocka 30g *(6), Ogórek Długi 50g, Sałata Masłowa, Papryka Świeża Czerwona 15g, Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7)

Obiad

Gołąbki z ryżem bez zawijania 150g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos pomidorowy 80g *(1, 7, 9), Buraki gotowane 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z czarnej porzeczki - m 150g, Zupa krem z brokułów 400g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Grzanki 8g *(1, 6)

Podwieczorek

Kolorowe talarki warzywne 100g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Graham *(1, P76), Masło 20g *(7), Ser Żółty 80g *(7), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Szklarniowe 30g

DRUGA KOLACJA

Serwatka Smakowa 150g *(7)

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 424,2741 kcal

Białko 96,68721 g

w tym białko zwierzęce 45,0650 g

Tłuszcz 107,47437 g

Węglowodany 273,08984 g

Cukry proste 43,7800 g

Błonnik pokarmowy 25,5295 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 51,6732 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Czwartek 01-05-2025

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pasta z jaj - d 80g *(3),
Rzodkiewka 50g, Pierś Pieczona Z Kurczaka Bgl Bml 30g *(10), Sałata
Masłowa 20g, Kakao 250g *(7), Kielki Rzodkiewki 5g

Obiad

Udka drobiowe pieczone 140g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki
pieczone 150g 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d 150g *(3),
Kompot z mieszanki owocowej 250g, Zupa krupnik 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10,
11)

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7),
Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany
50g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 sztuka

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 398,3063 kcal

Białko 106,5476 g

w tym białko zwierzęce 69,1000 g

Tłuszcz 117,03498 g

Węglowodany 239,6460 g

Cukry proste 39,2100 g

Błonnik pokarmowy 22,5750 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 31,3325 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 02-05-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szyneczka Z Mięsa Kurcząt Bgl 30g *(10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Masłowa 20g, Mleko got. - 250 ml 250g *(7)

Obiad

Zupa krem z pieczarek 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone - m 70g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty kwaszonej d 150g, Napój owocowy - m 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g, Grzanki 8g *(1)

Podwieczorek

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Szynea Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Pomidory Szklarniowe 30g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 274,5784 kcal

Białko 90,5174 g

w tym białko zwierzęce 54,8600 g

Tłuszcz 100,15524 g

Węglowodany 257,1852 g

Cukry proste 54,3310 g

Błonnik pokarmowy 21,9060 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 49,7229 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota 03-05-2025

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *

(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Jajka 50g *(3), Ser Topiony 25g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń rzymska 80g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Budyń owocowy 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 szt.

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 533,2389 kcal
Białko 83,65551 g
w tym białko zwierzęce 41,0850 g
Tłuszcz 112,06667 g
Węglowodany 307,07264 g
Cukry proste 71,1280 g
Błonnik pokarmowy 23,3720 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,8240 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		
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego

