

**Jadłospis od
19-06-2025 do 23-06-2025**



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

Czwartek: 19-06-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 383,8741 kcal

Białko 102,72785 g

w tym białko zwierzęce 43,7400 g

Tłuszcz 109,60375 g

Węglowodany 251,7772 g

Cukry proste 56,2770 g

Błonnik pokarmowy 20,5240 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,1860 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Piątek 20-06-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Dżem Owoc. 50g, Roszponka 10g, Sałata Masłowa 20g, Zupa mleczna z kaszką manną 250g *(1, 7)

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Chłodnik litewski 150g *(3, 7, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z makaronem 200g *(1)

Podwieczorek

Mleko Uht - Smakowe 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Sałata Masłowa 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Mus Ovocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 416,2025 kcal

Białko 85,1710 g

w tym białko zwierzęce 48,0425 g

Tłuszcz 95,4250 g

Węglowodany 307,7120 g

Cukry proste 68,6510 g

Błonnik pokarmowy 16,4980 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 43,7455 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Sobota: 21-06-2025

Śniadanie

Mleko got 250g *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 130 ml *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Parówki Z Szynki 40g *(6, 10)

Obiad

Risotto mięsno-jarzynowe 200g *(9), Ryż gotowany - 150g 150g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa ogórkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 121,1295 kcal

Białko 86,3825 g

w tym białko zwierzęce 49,1450 g

Tłuszcz 102,5226 g

Węglowodany 240,1025 g

Cukry proste 47,1080 g

Błonnik pokarmowy 12,7720 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 48,2710 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Niedziela 22-06-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Jajka
50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa rosolnik 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany
90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Fasolka szparagowa i
marchew mini got. 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 150g

Podwieczorek

Napój Mleczny Proteinowy 350g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7),
Papryka Świeża Czerwona 10g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Arbuz 125g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 135,5120 kcal

Białko 110,1695 g

w tym białko zwierzęce 44,9750 g

Tłuszcz 89,2766 g

Węglowodany 228,1570 g

Cukry proste 48,5450 g

Błonnik pokarmowy 15,8600 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 36,5620 g

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Poniedziałek 23-06-2025

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta z dorsza, ogórka, jajka - d 80g *(3, 4), Masło 20g *(7), Ser Żółty 30g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

Obiad

Placki ziemniaczane 160g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi - d 150g *(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa z ciecierzycą, pieczarkami i kurczakiem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Owsianka z owocami 150g *(1, 7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Ogórek Świeży 50g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 402,3315 kcal
Białko 87,8447 g
w tym białko zwierzęce 43,2410 g
Tłuszcz 109,3805 g
Węglowodany 274,7152 g
Cukry proste 52,4420 g
Błonnik pokarmowy 23,5920 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 40,5655 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		

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków				