

**Jadłospis dekadowy od
04-11-2025 do 05-11-2025**



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 04-11-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko z granolą 130g *(1, 5, 6, 7, 8), Kakao 250g *(7), Bułka
Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa
50g *(6, 7, 10), Jajka 50g *(3), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g,
Szcypiorek 5g

Obiad

Bitki ze schabu b/k 80g *(1), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g,
Napój z miodem i sokiem z cytryny 250g, Surówka z kapusty czerwonej
150g *(3), Zupa kukurydziana z kaszą kuskus 200g *(1, 7)

Podwieczorek

Kisiel z owocami leśnymi

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7),
Twaróg Tłusty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Kiełbasa Żywiecka 30g *
(6)

DRUGA KOLACJA

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

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 473,3185 kcal

Białko 97,77733 g

w tym białko zwierzęce 53,4200 g

Tłuszcz 111,22938 g

Węglowodany 273,8919 g

Cukry proste 66,5460 g

Błonnik pokarmowy 20,7620 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,3522 g

Dieta:Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Mleczna 50g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Ogórek Świeży 50g, Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Czerwona 15g, Roszponka 10g, Pasta z makreli wędz. 80g *(4, 7), Mleko got. 150g *(7)

Obiad

Makaron gotowany 200g *(1, 3), Sos szpinakowo-twarogowy 100g *(7), Kompot z mieszanki owocowej - m 150g, Zupa jarzynowa z fasolką i brukselką 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Owoc - obiad

Podwieczorek

Ciasto czekoladowe z burakiem 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Ser Topiony - Krążek 35g *(7), Rzodkiewka 30g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA Owoc

200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 456,8550 kcal
Białko 98,06495 g
w tym białko zwierzęce 46,7950 g
Tłuszcz 101,2444 g
Węglowodany 302,1155 g
Cukry proste 48,5220 g
Błonnik pokarmowy 9,9530 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 34,9791 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		