

**Jadłospis od 17-10-2025 do  
20-10-2025**



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

**Piątek 17-10-2025**

**Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100**

### **Śniadanie**

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Kakao 250g \*(7), Rogal Maślany 100g \*(1, 7), Masło Extra 20g \*(7), Szynka

Delikatesowa Z Kurcząt 30g \*(7, 10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g \*(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Masłowa 20g

### **Obiad**

Zupa krem z pieczarek 300g \*(1, 7, 9), 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**

Czekoladowa gryczanka z musem owocowym 200g \*(7)

### **Kolacja**

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

### **DRUGA KOLACJA**

Jogurt Naturalny 150g \*(7)

#### **Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:**

Wartość energetyczna 2  
440,4564 kcal Białko 98,8369  
g  
w tym białko zwierzęce  
61,7300 g  
Tłuszcz 109,00654 g  
Węglowodany 268,1157 g  
Cukry proste 50,3010 g  
Błonnik pokarmowy 23,6610 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe  
50,2895 g

**Sobota 18-10-2025**

**Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100**

### ***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 Extra 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 Extra 20g \*(7), Kiełbasa 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  
524,0500 kcal Białko  
84,70076 g  
w tym białko zwierzęce  
41,1310 g  
Tłuszcz 112,27947 g  
Węglowodany 303,00214 g  
Cukry proste 68,6220 g  
Błonnik pokarmowy 21,5750 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe  
40,1480 g

Niedziela 19-10-2025

**Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100**

### **Śniadanie**

Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Kakao 250g \*(7), Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło Extra 20g \*(7), Parówki Z Szynki 80g \*(6, 10), Ketchup 10g \*(9), Ogórek Świeży 50g, Serek Twarogowy - Fromage 30g \*(7)

### **Obiad**

Zupa rosół z makaronem 300g \*(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udko drobiowe gotowane 120g, Ryż gotowany 150g 150g, Sos potrawkowy 80g \*(1, 3, 7), Marchewka z groszkiem - d 150g, Kompot wiśniowy 250g

### **Podwieczorek**

Twarożek Smakowy Owocowy 150g \*(7)

### **Kolacja**

Herbata 2g, Chleb 30g \*(1, 6), Chleb Razowy 50g \*(1), Masło Extra 20g \*(7), Polędwica Sopočka 50g \*(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g \*(7), Sałata Masłowa 20g

### **DRUGA KOLACJA**

Galaretka z owocem 200g

#### **Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:**

Wartość energetyczna 2  
963,8080 kcal Białko  
139,0178 g  
w tym białko zwierzęce  
60,7850 g  
Tłuszcz 113,5724 g  
Węglowodany 349,4846 g  
Cukry proste 82,6050 g  
Błonnik pokarmowy 17,2050 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe  
48,5595 g

**Poniedziałek 20-10-2025**

**Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100**

### **Śniadanie**

Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Bułka Z Dynią 50g \*(1, 8), Masło Extra 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**

Koktajl warzywno-owocowy 200g

### **Kolacja**

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

### **DRUGA KOLACJA**

Owoc

#### **Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:**

Wartość energetyczna 2  
643,8188 kcal Białko 80,4230  
g  
w tym białko zwierzęce  
31,0550 g  
Tłuszcz 111,1099 g  
Węglowodany 343,5840 g  
Cukry proste 31,0290 g  
Błonnik pokarmowy 22,6180 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe  
39,1845 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 | Siarczyny i pochodna siarczynowa |
| 13 | Nasiona łubinu        | 14 | Owoce morza       |    |                                  |