

**Jadłospis od 30-10-2025 do
01-11-2025**



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

Czwartek 30-10-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

Zupa krem szparagowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z truskawek - m 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d 150g

Podwieczorek Kolacja

Ciasto marchewkowe 60g *(1, 3)

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Twaróg Tłusty 80g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Napój z nasionami chia 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
630,4965 kcal Białko 90,7037
g
w tym białko zwierzęce
43,5890 g
Tłuszcz 131,8864 g
Węglowodany 274,3789 g
Cukry proste 51,1500 g
Błonnik pokarmowy 21,2740 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
43,8515 g

Piątek 31-10-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g *(7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Masło Extra 20g *(7),
Sałata
Masłowa, Pomidory Szklarniowe 50g, Pasta z jaj - d 80g *(3), Polędwica Z Kurczaka Prasowana
30g *(6), Szczypiorek 5g, Rogal Maślany 100g *(1, 7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone 90g *(1,
3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem -
200g 200g, Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek Kolacja

Twarożek mango z bakaliami 150g *(1, 7, 8)

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Ser Żółty 80g *(7),
Ogórek Świeży 50g, Sałata Masłowa

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
643,4986 kcal Białko
113,3544 g
w tym białko zwierzęce
59,4675 g
Tłuszcz 122,04178 g
Węglowodany 279,1198 g
Cukry proste 42,7855 g
Błonnik pokarmowy 25,4735 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
51,22125 g

Sobota 01-11-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Roszponka 10g, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

Zupa krem szparagowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z truskawek - m 150g, Mizeria - m 100g *(7)

Podwieczorek Kolacja

Ciasto marchewkowe 60g *(1, 3)

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Twaróg Tłusty 80g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Napój z nasionami chia 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2
585,8365 kcal Białko 89,9622
g
w tym białko zwierzęce
45,0500 g
Tłuszcz 129,7609 g
Węglowodany 267,1994 g
Cukry proste 47,4940 g
Błonnik pokarmowy 18,0690 g
Nasycone kwasy tłuszczowe
45,6792 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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		