

**Jadłospis od 12-11-2025  
do 14-11-2025**



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

**Środa 12-11-2025**

## ***Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100***

### ***Śniadanie***

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g \*(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g \*(7), Masło Extra 20g \*(7), Połędwica Sopocka 30g \*(6), Rzodkiewka 50g, Rukola 10g, Serek Twarogowy - Fromage 50g \*(7), Bułka Mleczna 50g \*(1, 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 300g \*(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 50g \*(1, P76), Masło Extra 20g \*(7), Ser Żółty 80g \*(7), Pomidory Szklarniowe 50g

### ***DRUGA KOLACJA***

Mleko Uht - Smakowe 200g \*(7)

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

Wartość energetyczna 2 400,1441 kcal  
Białko 98,35521 g  
w tym białko zwierzęce 45,0650 g  
Tłuszcz 111,73687 g  
Węglowodany 257,26684 g  
Cukry proste 45,1500 g  
Błonnik pokarmowy 21,0790 g  
Nasycone kwasy tłuszczowe 53,9527 g

## **Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100**

---

### **Śniadanie**

Bułka Grahamka 70g \*(1), Masło Extra 20g \*(7), Pasta z jaj - d 80g \*(3), Pomidory Szklarniowe 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 gotowane z koperkiem - 200g 200g, 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**

Serwatka Smakowa 150g \*(7)

### **Kolacja**

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

### **DRUGA KOLACJA**

Koktajl warzywno-owocowy 200g

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

Wartość energetyczna 2 307,2118 kcal

Białko 99,7866 g

w tym białko zwierzęce 60,9800 g

Tłuszcz 107,35018 g

Węglowodany 244,6180 g

Cukry proste 48,8600 g

Błonnik pokarmowy 20,8200 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 31,1670 g

## Dieta: 05 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

#### \*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 | Siarczyn i pochodna siarczynowa |
| 13 | Nasiona łubinu        | 14 | Owoce morza       |    |                                 |