

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Krokietki zapiekane 2 szt. 200g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z białej kap. - coleslaw 150g (JAJ, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Pasztet drob. 1szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Szyńka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Jogurt naturalny 1szt (MLE), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2414.67 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; Węglowodny przyswajalne: 294.62 g; suma cukrów prostych: 82.79 g; Sól: 9.78 g; Sód: 2549.21 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g;

<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 450g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szyńka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Dżem 1szt, Pomidor 120g, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.33 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.26 g; Węglowodny przyswajalne: 291.77 g; suma cukrów prostych: 106.06 g; Sól: 6.30 g; Sód: 2496.81 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;

<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 450g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szyńka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Dżem 1szt, Pomidor 120g, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2196.73 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.21 g; Węglowodny przyswajalne: 291.65 g; suma cukrów prostych: 106.06 g; Sól: 6.41 g; Sód: 2533.68 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;

<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g (SEL, S02), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Margaryna 20g, Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem bezml. 300g (GLU, SEL, S02), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g (SEL, S02), Sos jarzyn. bezml. 80g (GLU, SEL), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Margaryna 20g, Szyńka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Jogurt roślinny Pure Joy 1szt (GLU), Dżem 1szt, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; Węglowodny przyswajalne: 321.47 g; suma cukrów prostych: 75.20 g; Sól: 6.08 g; Sód: 2415.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.13 g;

<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 450g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Szyńka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Jogurt naturalny 1szt (MLE), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko na ciepło 200g (MLE), Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Margaryna 10g, Schab na kartki 1 pl. 15g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt, Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g (GLU, MLE),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2603.21 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.35 g; Węglowodny przyswajalne: 318.62 g; suma cukrów prostych: 85.59 g; Sól: 11.91 g; Sód: 3706.66 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g;

<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 450g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Szyńka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Dżem 1szt, Pomidor 120g, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2315.13 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.29 g; Węglowodny przyswajalne: 315.05 g; suma cukrów prostych: 107.58 g; Sól: 8.72 g; Sód: 2656.88 mg; Błonnik pokarmowy: 25.51 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartk 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 1200g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Dżem 1szt, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3130.38 kcal; Białko ogółem: 163.02 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.02 g; Węglowodny przyswajalne: 382.66 g; suma cukrów prostych: 129.63 g; Sól: 7.99 g; Sód: 3164.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Papka mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Filet z kurczaka got. 2 por. 120g (SEL, S02), Ziemniaki puree 500g (MLE), Włoszczyzna got. 300g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Papka kolacja 500g, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2461.20 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.39 g; Węglowodny przyswajalne: 291.90 g; suma cukrów prostych: 113.57 g; Sól: 3.39 g; Sód: 1346.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.60 g;

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza		
Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Płynna odżywcza mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE), Mus owocowy 1szt,	Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g (GLU, MLE, SEL, S02),	Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g (GLU, MLE, SEL, S02),
		Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g (GLU, JAJ, MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2504.39 kcal; Białko ogółem: 147.32 g; Tłuszcz: 116.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 66.44 g; Węglowodny przyswajalne: 207.05 g; suma cukrów prostych: 57.75 g; Sól: 2.73 g; Sód: 1086.88 mg; Błonnik pokarmowy: 17.57 g;

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartk 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 450g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Dżem 1szt, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.33 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.26 g; Węglowodny przyswajalne: 291.77 g; suma cukrów prostych: 106.06 g; Sól: 6.30 g; Sód: 2496.81 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 2szt (JAJ), Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 450g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Jogurt naturalny 1szt (MLE), Dżem 1szt, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2313.17 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.09 g; Węglowodny przyswajalne: 314.31 g; suma cukrów prostych: 107.58 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1949.54 mg; Błonnik pokarmowy: 25.51 g;

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Płynna		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02),	
		Posiłek nocny: Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g (GLU, MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 603.88 kcal; Białko ogółem: 25.89 g; Tłuszcz: 17.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.83 g; Węglowodny przyswajalne: 83.49 g; suma cukrów prostych: 29.80 g; Sól: 1.18 g; Sód: 466.08 mg; Błonnik pokarmowy: 6.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-04-30		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
Herbata 200g , Zupa warzywna 300g ( <b>SEL, S02</b> ), Chleb bezglutenowy 130g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Schab na kartki 2 pl. 35g , Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g , Rukola 35g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Twarożek z koperkiem i ziemniakami got. 450g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por , Napój herbaciany 200g ,	Chleb bezglutenowy 130g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Schab na kartki 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2340.70 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; Węglowodny przyswajalne: 317.09 g; suma cukrów prostych: 103.77 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1422.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.19 g;

czwartek 2026-04-30		Jadłospis dla diety: Bezmleczna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Zupa warzywna 300g ( <b>SEL, S02</b> ), Herbata 200g , Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Margaryna 20g , Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Schab na kartki 2 pl. 35g , Rukola 35g , Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem bezmlecz. 300g ( <b>GLU, SEL, S02</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g ( <b>SEL, S02</b> ), Ziemniaki got. 250g , Surówka z białej kap. - coleslaw 150g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Margaryna 20g , Szyńka konserw. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100g , Pomidor 120g , Herbata 200g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Margaryna 5g , Schab na kartki 1 pl. 15g , Herbata 200g ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2190.01 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.95 g; Węglowodny przyswajalne: 292.69 g; suma cukrów prostych: 33.18 g; Sól: 11.78 g; Sód: 3229.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14 g;

Kierownik żywienia  
Dział Żywienia  
WSZ w Koninie  
*Jacek Jurczenko*

Dietetyk  
WSZ w Koninie  
Dział Żywienia  
St. dietetyk  
*Elżbieta Goińska*

27. 04. 2026

27. 04. 2026

*Wergja 2*

