

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Elżbiata		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 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), Twaróg del. President smakowy 1szt (MLE), Kieł.krak.parzone 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g ,	Barszcz biały z mak. 300g (GLU, MLE, SEL, S02), Kotlet mielony wieprz. smaż. 1szt. 110g (GLU, JAJ, SEL, S02), ziemniaki got. 250g , Bukiet warzyw got. z buł. tartą 150g (GLU, JAJ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Pastella 1szt (JAJ, RYB, SEL, GOR), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Ogórek kons. 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2859.39 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 130.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.02 g; Węglowodny przyswajalne: 302.11 g; suma cukrów prostych: 59.58 g; Sól: 11.29 g; Sód: 2888.61 mg; Błonnik pokarmowy: 25.45 g;

środa 2026-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Kieł.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 190g (SEL, S02), Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.70 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.55 g; Węglowodny przyswajalne: 280.14 g; suma cukrów prostych: 53.95 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2821.64 mg; Błonnik pokarmowy: 29.24 g;

środa 2026-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Kieł.krak.parzona 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 190g (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), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.34 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.41 g; Węglowodny przyswajalne: 286.53 g; suma cukrów prostych: 52.11 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2907.80 mg; Błonnik pokarmowy: 29.37 g;

środa 2026-04-15 Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
Zupa warzywna 300g (SEL, S02), Herbata 200g , Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Margaryna 20g , Kieł.krak.parzona 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 190g (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 , Szynka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.74 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; Węglowodny przyswajalne: 280.05 g; suma cukrów prostych: 36.89 g; Sól: 8.19 g; Sód: 2961.78 mg; Błonnik pokarmowy: 37.34 g;

środa 2026-04-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Twaróg del. President smakowy 1szt (MLE), Kieł.krak.parzone 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 190g (SEL, S02), ziemniaki got. 250g , Bukiet warzyw got. z buł. tartą 150g (GLU, JAJ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
II Sniadanie: Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Mleko na ciepło 200g (MLE), Margaryna 5g , Kieł.krak.parzona 1 pl. 15g (GLU, SOJ),	Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE), Zupa ml. z pł. ows.- kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2970.73 kcal; Białko ogółem: 137.29 g; Tłuszcz: 108.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.57 g; Węglowodny przyswajalne: 341.39 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Sól: 11.72 g; Sód: 2790.00 mg; Błonnik pokarmowy: 34.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-04-15		
Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Kieł.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 190g (SEL, S02), Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2496.10 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.66 g; Węglowodny przyswajalne: 295.54 g; suma cukrów prostych: 55.63 g; Sól: 10.34 g; Sód: 2997.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g;

środa 2026-04-15		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Kieł.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g , Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 380g (SEL, S02), ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g , Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL),	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Ser biały 100g (MLE), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2862.37 kcal; Białko ogółem: 157.00 g; Tłuszcz: 110.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 80.38 g; Węglowodny przyswajalne: 303.97 g; suma cukrów prostych: 63.17 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3188.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;

środa 2026-04-15		
Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Papka mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 380g (SEL, S02), ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 300g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g ,	Papka kolacja 500g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.91 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 101.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.39 g; Węglowodny przyswajalne: 228.66 g; suma cukrów prostych: 71.96 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1285.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;

środa 2026-04-15		
Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza		
Płynna odżywcza mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE), Mus owocowy 1szt ,	Płynna odżywcza z udem got. 500g (GLU, MLE, SEL, S02),	
		Posiłek nocny: Płynna odżywcza z udem got. 500g (GLU, MLE, SEL, S02), Zupa ml. z pł. ows.- kol 200g (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2723.15 kcal; Białko ogółem: 145.66 g; Tłuszcz: 141.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 66.44 g; Węglowodny przyswajalne: 207.27 g; suma cukrów prostych: 50.45 g; Sól: 2.96 g; Sód: 1181.42 mg; Błonnik pokarmowy: 18.58 g;

środa 2026-04-15		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Kieł.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 190g (SEL, S02), Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kefir naturalny 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.70 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.55 g; Węglowodny przyswajalne: 280.14 g; suma cukrów prostych: 53.95 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2821.64 mg; Błonnik pokarmowy: 29.24 g;

środa 2026-04-15		
Jadłospis dla diety: Bezmleczna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa warzywna 300g (SEL, S02), Herbata 200g , Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Margaryna 20g , Kieł.krak.parzona 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL, S02), Udo gotowane 1 por. 190g (SEL, S02), ziemniaki got. 250g , Bukiet warzyw got. z buł. tartą 150g (GLU, JAJ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Margaryna 20g , Szynka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
II Śniadanie: Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Margaryna 5g , Kieł.krak.parzona 1 pl. 15g (GLU, SOJ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.42 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; Węglowodny przyswajalne: 301.90 g; suma cukrów prostych: 35.91 g; Sól: 11.91 g; Sód: 3312.04 mg; Błonnik pokarmowy: 40.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Szef kuchni
Elżbieta Gońska
Kier. działu żywienia

KIEROWNIK
Działu Żywności
WSZ w Koninie
[Signature]
Jacek Jurczenko

14. 04. 2026

Dietetyk
w Koninie
Dział Żywności
St. dietetyk
[Signature]
Elżbieta Gońska

