

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 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), Parówka delikat. 1szt (GLU, GOR), Musztarda szt. 1szt (GOR), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Kotlek mielony wieprz. smaż. 1szt. 110g (GLU, JAJ, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g , Surówka z buraczką z cebulką 150g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Twaróg del. President smakowy 1szt (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2606.85 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 107.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.30 g; Węglowodny przyswajalne: 317.45 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Sól: 14.07 g; Sód: 3459.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;

<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Serek homog. nat. 1szt (MLE), Pomidor 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Gulasz drob. got. 200g (GLU, MLE, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Fwaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g , Herbata 200g , <i>centk wyciski nat. Ely</i>
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.97 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.41 g; Węglowodny przyswajalne: 265.58 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 8.27 g; Sód: 3070.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.25 g;

<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g , Serek homog. nat. 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Gulasz drob. got. 200g (GLU, MLE, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g , Herbata 200g , <i>centk wyciski nat. Ely</i>
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.97 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.41 g; Węglowodny przyswajalne: 265.58 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 8.27 g; Sód: 3070.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.25 g;

<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g (SEL, S02), Herbata 200g , Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Margaryna 20g , Kiel.krak.parzona 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Pomidor 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem bezmlecz. 300g (GLU, SEL, S02), Gulasz drob. got. z kon.pom. bml. 200g (GLU, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Margaryna 20g , Szynka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1917.19 kcal; Białko ogółem: 65.46 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.62 g; Węglowodny przyswajalne: 262.79 g; suma cukrów prostych: 45.31 g; Sól: 7.58 g; Sód: 2717.43 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;

<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 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), Serek homog. nat. 1szt (MLE), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Gulasz drob. got. 200g (GLU, MLE, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g , Surówka z buraczką z cebulką 150g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Twaróg del. President smakowy 1szt (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 100g , Herbata 200g ,
II Śniadanie: Mleko na ciepło 200g (MLE), Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Margaryna 5g , Kiel.krak.parzona 1 pl. 15g (GLU, SOJ),	Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Zupa ml. z pł. ows.- kol 200g (GLU, MLE),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2874.80 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.01 g; Węglowodny przyswajalne: 346.14 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Sól: 13.86 g; Sód: 3039.86 mg; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 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), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g (GLU, SOJ), Serek homog. nat. 1szt (MLE), Pomidor 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Gulasz drob. got. 200g (GLU, MLE, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU, JAJ), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU, JAJ), Masło 15g (MLE), Szynka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Pomidor 120g , Herbata 200g , <i>centk wyciski nat. Ely</i>
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2345.37 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.49 g; Węglowodny przyswajalne: 288.98 g; suma cukrów prostych: 65.05 g; Sól: 10.58 g; Sód: 3194.04 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
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), Serek homog. nat. 1szt (MLE), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Gulasz drob. got. 400g (GLU, MLE, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szyńka konserw. 3 pl. 50g (GLU, SOJ), <del>Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE)</del> , Pomidor 120g, Herbata 200g, <i>serk wędlny 1szt. Elf.</i>
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2612.62 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.34 g; Węglowodny przyswajalne: 301.97 g; suma cukrów prostych: 77.22 g; Sól: 10.19 g; Sód: 3753.01 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Papka mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Gulasz drob. got. 400g (GLU, MLE, SEL, S02), Ziemniaki puree 250g (MLE), Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Papka kolacja 500g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.29 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.15 g; Węglowodny przyswajalne: 276.50 g; suma cukrów prostych: 87.50 g; Sól: 5.46 g; Sód: 2172.79 mg; Błonnik pokarmowy: 29.94 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza		
Kawa zboż. z mlekiem 200g (GLU, MLE), Płynna odżywcza mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Mus owocowy 1szt,	Płynna odżywcza z indykiem got. 500g (GLU, MLE, SEL, S02),	Płynna odżywcza z indykiem got. 500g (GLU, MLE, SEL, S02),
		Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g (GLU, JAJ, MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2370.59 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 121.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 68.11 g; Węglowodny przyswajalne: 184.55 g; suma cukrów prostych: 49.50 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1163.98 mg; Błonnik pokarmowy: 17.12 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
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), Serek homog. nat. 1szt (MLE), Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Gulasz drob. got. 200g (GLU, MLE, SEL, S02), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), <del>Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE)</del> , Szyńka konserw. 2pl. 35g (GLU, SOJ), Pomidor 120g, Herbata 200g, <i>serk wędlny 1szt. Elf.</i>
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2226.97 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.41 g; Węglowodny przyswajalne: 265.58 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 8.27 g; Sód: 3070.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.25 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Płynna		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02),	
		Posiłek nocny: Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g (GLU, MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 592.13 kcal; Białko ogółem: 26.06 g; Tłuszcz: 16.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.81 g; Węglowodny przyswajalne: 80.67 g; suma cukrów prostych: 33.12 g; Sól: 1.20 g; Sód: 473.08 mg; Błonnik pokarmowy: 6.87 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
Zupa warzywna 300g (SEL, S02), Herbata 200g, Chleb bezglutenowy 260g (JAJ, SOJ, MLE), Masło 15g (MLE), Serek homog. nat. 1szt (MLE), Schab na kartki 2 pl. 35g, Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (MLE, SEL, S02), Indyk gotowany 80g, Sos bezglutenowy 80g (MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Surówka z buraczką z cebulką 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb bezglutenowy 130g (JAJ, SOJ, MLE), Masło 15g (MLE), Twaróg del. President naturalny 1szt (MLE), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Pomidor 120g, Herbata 200g, <i>serk wędlny 1szt. Elf.</i>
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2736.07 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 69.52 g; Węglowodny przyswajalne: 356.26 g; suma cukrów prostych: 42.98 g; Sól: 11.50 g; Sód: 1784.97 mg; Błonnik pokarmowy: 29.49 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-27		Jadłospis dla diety: Bezmleczna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Zupa warzywna 300g ( <b>SEL, S02</b> ), Herbata 200g, Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Margaryna 20g, Kieł.krak.parzona 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z ryżem bezml. 300g ( <b>GLU, SEL, S02</b> ), Gulasz drob. got. bezml. 200g ( <b>SEL, S02</b> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z buraczką z cebulką 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Margaryna 20g, Szynka konserw. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Margaryna 5g, Kieł.krak.parzona 1 pl. 15g ( <b>GLU, SOJ</b> ),		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2232.06 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.46 g; Węglowodny przyswajalne: 304.87 g; suma cukrów prostych: 39.42 g; Sól: 12.75 g; Sód: 3049.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.43 g;

Kier. działu żywienia  
Dział Żywienia  
WSZ w Koninie  
*Jaciek Jurczenko*

WSZ w Koninie  
Dział Żywienia  
St. dietetyk  
*Elżbieta Gońska*

19. 05. 2026

19. 05. 2026

Korekta jadłospisu.

26. 05. 2026

Wes. 1