

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-21 czwartek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 215 Sód [mg] 2 527,5
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzywna 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 128 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 242,2 Sód [mg] 2 490,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-21 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ) ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Bukiet warzyw 180 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 537,3 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 339,6 Sód [mg] 2 770,7
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Maślanka 150 ml (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ) ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Kisiel b/c 200 ml	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 213,4 Sód [mg] 2 691

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-21 czwartek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta z marchewki 90 g Wędlina wege 40 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 408,2 Sód [mg] 1 725,5
2026-05-22 piątek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 548,8 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 849,5 Sód [mg] 2 117,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 113 Sód [mg] 1 842,6
2026-05-22 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos ziołowy 80 g	Wafle ryżowe 50 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 748 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 411,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 125,4 Sód [mg] 2 128,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-22 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt 100 ml (MLE) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos ziołowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 869,7 Białko ogółem [g] 156,3 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 869,2 Sód [mg] 2 153,1
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Warzywa po grecku 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Serek topiony 50 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 598,2 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 849,5 Sód [mg] 2 117,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kalańior gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszane 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,2 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 293 Sód [mg] 2 007,5
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalańior gotowany 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 294,8 Sód [mg] 1 959,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) twaróg z koperkiem 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalańior gotowany 180 g Ziemniaki gotowane 170 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,6 Białko ogółem [g] 155,9 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 6,5 Cholester ol [mg] 317,2 Sód [mg] 2 446,3
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) twaróg z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalańior gotowany 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,4 Białko ogółem [g] 153,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 6,8 Cholester ol [mg] 321,9 Sód [mg] 2 257,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Kalańior gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Smalec z fasoli 90 g Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 135,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 140,4 Sód [mg] 1 528,9
2026-05-24 niedziela	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 548,3 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 751,2 Sód [mg] 3 536

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Woliski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 341,3 Sód [mg] 2 246,6
2026-05-24 niedziela	Woliski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynekowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Ryż gotowany 170 g	Biszkopcy 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 835,5 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 490,5 Sód [mg] 3 070,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,5 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 12,6 Cholesterol [mg] 818,9 Sód [mg] 4 986,9
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kakao na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (MLE, SEL) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g Ryż gotowany 170 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Wędlina węge 40 g Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 564,7 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 548,5 Sód [mg] 2 636,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kurczak w sosie pomidorowy m 180 g (GLU, SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,4 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 366,8 Sód [mg] 2 671,5
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kurczak w sosie pomidorowy m 180 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 338 Sód [mg] 2 902

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	Wolfski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) kurczak w sosie pomidorowym 180 g (GLU, SEL) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g	Wafle ryżowe 50 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,2 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 3 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 380,4 Sód [mg] 3 487,2
	Wolfski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Kefir 150 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIE, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kurczak w sosie pomidorowym 180 g (GLU, SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,9 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 378,6 Sód [mg] 3 163,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Wędlina wege 40 g Humus 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 3 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 495,8 Sód [mg] 1 951,9
2026-05-26 wtorek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretki owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 818,2 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 1 285,6 Sód [mg] 1 890,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Sos Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 671,6 Sód [mg] 2 592,6
2026-05-26 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) piesz wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Łopátka duszona w sosie własnym 180 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g Ziemniaki gotowane 170 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 829,4 Białko ogółem [g] 163,7 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 477,4 Sód [mg] 3 017,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (MLE) kiełbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g Łopatka duszona w sosie własnym 180 g (MIE) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 808 Białko ogółem [g] 165,4 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 1 000,3 Sód [mg] 2 260,5
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 770,2 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 1 268,8 Sód [mg] 1 866,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-27 środa	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 120 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szyn kowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,7 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 649,7 Sód [mg] 2 798,4
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Sos jarzynowy 80 g (SEL)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 245,6 Sód [mg] 1 910,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-27 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Burački 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g kiełbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,7 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 6,9 Cholester ol [mg] 270,9 Sód [mg] 2 551,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Jogurt 150 ml (MLE) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g Mizeria 180 g (MLE) Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szyn kowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 8,5 Cholester ol [mg] 336,4 Sód [mg] 2 925,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-27 środa	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Humus 90 g (SEZ) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Mizeria 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 80 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 476,6 Sód [mg] 1 834,4
2026-05-28 czwartek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 203,9 Sód [mg] 2 197,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 237,5 Sód [mg] 2 539,3
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Serek wiejski 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 150 g Bukiet warzyw 180 g Ryż gotowany 180 g	Wafle ryżowe 50 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 625,6 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 371,8 Sód [mg] 3 008,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Udka kurczaka pieczone 150 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 271,3 Sód [mg] 2 564,8
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Wędlina wege 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z brokuła i cukinii 90 g Twarożek 90 g (MLE) Papryka 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 112,1 Sód [mg] 1 417,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 234,5 Sód [mg] 2 845,3
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,1 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 233,8 Sód [mg] 2 781,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU</i>) wędlina krakowska 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Twaróg chudy 90 g (<i>MLE</i>) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) piers wędzona drobiowa 30 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z mirunyna parze 100 g (<i>RYB</i>) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 180 g	Biszkopty 50 g (<i>GLU, JAJ</i>)	masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (<i>RYB</i>) Szynkowa 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,5 Białko ogółem [g] 158,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 8 Cholester ol [mg] 347,4 Sód [mg] 3 318,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml (<i>MLE</i>) wędlina krakowska 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Twaróg chudy 90 g (<i>MLE</i>) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) piers wędzona drobiowa 30 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 180 g Filet z mirunyna parze 100 g (<i>RYB</i>) Sos ziołowy 80 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (<i>RYB</i>) Szynkowa 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 154,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 8,6 Cholester ol [mg] 262,4 Sód [mg] 3 424,4

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,7 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 131,9 Sód [mg] 1 737,4
2026-05-30 sobota	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, ME) Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 082,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 227,3 Sód [mg] 2 926,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, ME) Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 242,6 Sód [mg] 2 859,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, ME) Fasolka szparagowa 180 g	Wafle ryżowe 50 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 363,5 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 306,8 Sód [mg] 3 569,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MĘ) Surówka wielowarzywna 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 291,5 Sód [mg] 3 777
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa 80 g gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Ser biały 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,3 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 142,1 Sód [mg] 2 142