

Jadłospisy w dniu 2026-06-05 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-05 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 jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JA J, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 120 g (JA J)		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) Twaróg chudy 90 g (MLE) Papryka 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,9 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 129,1 Sód [mg] 1 875,2
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (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 Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 487 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 149,8 Sód [mg] 1 994

Jadłospisy w dniu 2026-06-05 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-05 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos ziołowy 80 g	Wafle ryżowe 50 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) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 653,5 Białko ogółem [g] 168,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 178,4 Sód [mg] 2 475,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłusto przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka coleslaw 180 g (JAJ) Filet z mirunyna parze 100 g (RYB) Sos ziołowy 80 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,6 Białko ogółem [g] 162,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 196,3 Sód [mg] 2 431,3

Jadłospis w dniu 2026-06-05 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-05 piątek	Wolsci wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek ziołowy 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Warzywa po grecku 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pieczyno razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Papryka 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 390,8 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 150,5 Sód [mg] 1 943,5