

Jadłospisy w dniu 2026-06-06 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-06 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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, ME) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dyńia pieczona 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 twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 7,1 Cholester ol [mg] 625,1 Sód [mg] 2 815,5
	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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, ME) Dyńia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Galaretka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,7 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 6,5 Cholester ol [mg] 350,1 Sód [mg] 2 607,8

Jadłospisy w dniu 2026-06-06 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-06 sobota	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 Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Twarożek ziołowy 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) Dyńa pieczona 180 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,8 Białko ogółem [g] 153,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 6,8 Cholester ol [mg] 410,4 Sód [mg] 2 839,3
	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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Twarożek ziołowy 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) Surówka z selera, marchwii i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Galaretka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,7 Białko ogółem [g] 167,8 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 8,5 Cholester ol [mg] 745,1 Sód [mg] 3 389,7

Jadłospisy w dniu 2026-06-06 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-06 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) Humus 90 g (SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dyńa pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 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 Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Wędlina wege 40 g Pomidor 100 g	Galaretka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 558,5 Sód [mg] 1 796,5