

Jadłospisy w dniu 2026-06-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 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) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) 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 kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g sałata wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 144,9 Sód [mg] 2 120,5
	Wolski 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) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Piers z kurczaka got. 100 g Kalańior gotowany 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 kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g sałata wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 164,9 Sód [mg] 2 184,7

Jadłospisy w dniu 2026-06-07 KUCHNIA WOLSKI

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela 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) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafior gotowany 180 g Sos ziołowy 80 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 458 Białko ogółem [g] 153,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 190,2 Sód [mg] 2 958,6
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tławo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka coleslaw 180 g (JAJ) Sos ziołowy 80 g	Mus owocowy 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,3 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 188,7 Sód [mg] 2 798,4

Jadłospisy w dniu 2026-06-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	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 brokuła i cukinii 90 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kalańior gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 180 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) Pasta wielowarzywna 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 461,7 Sód [mg] 1 670