

Jadłospisy w dniu 2026-06-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 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 Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE) Surówka wielowarzywna 120 g 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 pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,9 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 1 023,5 Sód [mg] 2 504,2
	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 Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE) Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,2 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 270 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 326,9 Sód [mg] 2 564,3

Jadłospisy w dniu 2026-06-08 KUCHNIA WOLSKI

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-08 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) pieńś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Bukiet warzyw 180 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	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 Twaróg chudy 90 g (MLE) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 350,7 Sód [mg] 3 048,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Pasta wielowarzyw na 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzyw na 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ogórek 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,9 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 1 043,9 Sód [mg] 2 839,6

Jadłospisy w dniu 2026-06-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 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 Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 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 pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 935 Sód [mg] 2 443,7