

Jadłospisy w dniu 2026-06-01 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g Maślanka 150 ml schab wieprzowy - sękacz 40 g wędlina kaliska 40 g pomidor ze szczypiorkie m 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g Gołąbki 200 g Surówka z marchewki 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 80 g Ziemniaki gotowane 170 g		masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g Rzodkiewka 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 210,8 Sód [mg] 1 565
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 350 ml wędlina kaliska 40 g schab wieprzowy - sękacz 40 g Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g Marchewka gotowana z wody 180 g Sos jasny 80 g Ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 60 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 233,2 Sód [mg] 1 502,8

Jadłospisy w dniu 2026-06-01 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 350 ml wędlina kaliska 40 g schab wieprzowy - sękacz 40 g Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g Masło śmietankowe 5 g kurczak zapiekany 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana z wody 180 g Sos jasny 80 g	Biszkopty 50 g	masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g Cukier 5 g kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,7 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 3 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 346,8 Sód [mg] 2 063
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tławo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Maślanka 150 ml wędlina kaliska 40 g schab wieprzowy - sękacz 40 g pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g masło śmietankowe 5 g kurczak zapiekany 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki 180 g Gołąbki 200 g Sos pomidorowy 80 g	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g Rzodkiewka 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,2 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 3 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 239,4 Sód [mg] 2 129,3

Jadłospisy w dniu 2026-06-01 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g pomidor ze szczypiorkie m 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml Ser żółty 50 g Humus 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g Pulpety sojowe 100 g Surówka z marchewki 120 g Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 80 g		masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g Ser żółty 40 g Rzodkiewka 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,7 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 130,2 Sód [mg] 1 577