

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	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 Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Sos ziołowy 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 wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 952,3 Sód [mg] 2 174,5
	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 Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Sos ziołowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 301,3 Sód [mg] 2 468,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	Wolfski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 180 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,5 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 327,8 Sód [mg] 2 942,4
	Wolfski łatwostrawna z ograniczeniem tławo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z pora i jabłka 180 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 686 Białko ogółem [g] 144,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 977,3 Sód [mg] 2 512

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	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 Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Wędlina wege 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g Sos ziołowy 80 g Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 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 Twarożek 90 g (MLE) Serek topiony 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,3 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 3 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 140,8 Sód [mg] 1 480,5
2026-06-11 czwartek	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 Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MĘ) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Bukiet warzyw 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 piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 199,3 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 3 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 244,7 Sód [mg] 2 621,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	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 Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MĘ) Bukiet warzyw 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g pies wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzyw na 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 244,7 Sód [mg] 2 615,3
2026-06-11 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MĘ) Bukiet warzyw 180 g Ziemniaki gotowane 180 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pies wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 571,2 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 342,1 Sód [mg] 2 895,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Pomidor 100 g Kefir 150 ml (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński b/zab 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Surówka colesław 180 g (JAJ)	Kisiel b/c 200 ml	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ZYT) piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,7 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 257,1 Sód [mg] 2 865,3
	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 Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Pasta z marchewki 90 g Wędlina wege 40 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ)		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 Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 388,4 Sód [mg] 1 736,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Warzywa po grecku 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 620,7 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 857,3 Sód [mg] 2 137,4
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 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 Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 375 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 116,1 Sód [mg] 1 875,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z mirunyna parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g	Wafle ryżowe 50 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,4 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 424 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 128,5 Sód [mg] 2 161,3
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml (MLE) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa b/m 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z mirunyna parze 100 g (RYB) Sos ziołowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,6 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 814,8 Sód [mg] 2 155,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	Woliski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Warzywa po grecku 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Serek topiony 50 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 670,1 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 857,3 Sód [mg] 2 137,4
2026-06-13 sobota	Woliska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 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 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzyw na 120 g 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 Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszane 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 293 Sód [mg] 1 932,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	Woliski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalańior gotowany 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,6 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 294,8 Sód [mg] 1 947,6
	Woliski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalańior gotowany 180 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,3 Białko ogółem [g] 155,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 317,2 Sód [mg] 2 434,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzywna 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 500,4 Białko ogółem [g] 152,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 321,9 Sód [mg] 2 304,7
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Kalańior gotowany 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Smalec z fasoli 90 g Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 140,4 Sód [mg] 1 454

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,3 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 751,2 Sód [mg] 3 536
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 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) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 341,3 Sód [mg] 2 246,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Ryż gotowany 180 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 835,5 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 490,5 Sód [mg] 3 070,6
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tławo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,5 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 12,6 Cholesterol [mg] 818,9 Sód [mg] 4 986,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 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 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Kotletsojowy 100 g (SOJ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)		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 Wędlina wege 40 g Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,7 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7,5 Cholester ol [mg] 548,5 Sód [mg] 2 636,3
2026-06-15 poniedziałek	Woliska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zielenią 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g		Masło extra 82% 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 ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,7 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 6,3 Cholester ol [mg] 253,4 Sód [mg] 2 493,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	Woliski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Fasolka szparagowa 180 g Sos warzywny 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 447,4 Białko ogółem [g] 158,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 224,6 Sód [mg] 2 946
	Woliski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 766,7 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 267 Sód [mg] 3 531,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Maślanka 150 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Piersz z kurczaka got. 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 180 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,4 Białko ogółem [g] 171,9 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 277,2 Sód [mg] 3 275
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Wędlina wege 40 g Humus 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 495,8 Sód [mg] 1 951,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 770,2 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 1 285,6 Sód [mg] 1 877
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,9 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 668,7 Sód [mg] 2 587,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 180 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g Ziemniaki gotowane 180 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 803,2 Białko ogółem [g] 162,4 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 474,4 Sód [mg] 3 012
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 180 g Łopatka duszona w sosie własnym 180 g (MIĘ) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 911,5 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 1 014,3 Sód [mg] 2 327,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,2 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 1 268,8 Sód [mg] 1 853,4
2026-06-17 środa	Woliska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 120 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,6 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 644,5 Sód [mg] 2 793,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	Woliski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,9 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,9 Cholester ol [mg] 241,7 Sód [mg] 1 897
	Woliski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Połudwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 641,6 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,8 Cholester ol [mg] 267 Sód [mg] 2 538,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Jogurt 150 ml (MLE) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połudwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Mizeria 180 g (MLE) Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,2 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 348,6 Sód [mg] 3 020,9
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) Humus 90 g (SEZ) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Mizeria 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 401,1 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 471,4 Sód [mg] 1 829,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 203,9 Sód [mg] 2 181,7
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 237,5 Sód [mg] 2 530

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Serek wiejski 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Udko gotowane 200 g Bukiet warzyw 180 g Ryż gotowany 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,2 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 371,8 Sód [mg] 2 999,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,2 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 293,7 Sód [mg] 2 675,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Wędlina wege 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 80 g		Masło extra 82% 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 brokuła i cukinii 90 g Twarożek 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 3 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 112,1 Sód [mg] 1 401,5
2026-06-19 piątek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Sos cytrynowy 80 g		Masło extra 82% 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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 233,8 Sód [mg] 3 319,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,1 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 233,8 Sód [mg] 2 781,3
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) piers wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 701,8 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 347,4 Sód [mg] 3 341,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 180 g łosoś 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 g	gruszka 150 g	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 262,4 Sód [mg] 3 495,6
	Wolski wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Sos cytrynowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pieczyno razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 131,2 Sód [mg] 2 211,5