

## Jadłospisy w dniu 2026-06-02 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> ) Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Humus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) szluka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> ) Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta z tuńczyka i sera 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,3</b> <b>Białko ogółem [g] 165,4</b> <b>Tłuszcz [g] 88,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,8</b> <b>Sól [g] 7,5</b> <b>Cholester ol [mg] 418,6</b> <b>Sód [mg] 3 014,7</b>
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) szluka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta z tuńczyka i sera 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570</b> <b>Białko ogółem [g] 162,1</b> <b>Tłuszcz [g] 87,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,3</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Cholester ol [mg] 418,6</b> <b>Sód [mg] 2 959,8</b>

## Jadłospisy w dniu 2026-06-02 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	Wolfski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) szluka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 180 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta z tuńczyka i sera 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 998,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 179,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,9 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Cholesterol [mg]</b> 441 <b>Sód [mg]</b> 3 473,6
	Wolfski łatwostrawna z ograniczeniem tławo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Humus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szluka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g ( <b>MIĘ</b> )	Sok wielowarzy ny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta z tuńczyka i sera 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 100 g	galaretka b/c 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 757,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 175,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Cholesterol [mg]</b> 439,5 <b>Sód [mg]</b> 3 924,9

## Jadłospisy w dniu 2026-06-02 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> ) Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Humus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Pasta z marchewki 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 100 g Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> ) Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Wędlina wege 40 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 187,5</b> <b>Białko ogółem [g] 98,6</b> <b>Tłuszcz [g] 59,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,8</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Cholesterol [mg] 205,1</b> <b>Sód [mg] 2 195,9</b>