

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g ( <b>GLU, MĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 082,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,7 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Sód [mg]</b> 2 854,6
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g ( <b>GLU, MĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 078,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,3 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Sód [mg]</b> 2 847

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Fasolka szparagowa 180 g	Wafle ryżowe 50 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 389,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,2 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Sód [mg]</b> 3 557
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Surówka wielowarzywna 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	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) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 345,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 124 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Sód [mg]</b> 3 765,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 120 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,6</b> <b>Białko ogółem [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,5</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Sód [mg] 2 070,3</b>
2026-06-21 niedziela	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190</b> <b>Białko ogółem [g] 121,9</b> <b>Tłuszcz [g] 85,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,1</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Sód [mg] 2 368,8</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Woliski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Kielbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Buraczki 180 g ( <b>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 Pasta wielowarzyw na 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 146,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Sód [mg]</b> 2 315,9
2026-06-21 niedziela	Woliski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Kielbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	wędlina krakowska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko gotowane 200 g Buraczki 180 g ( <b>GLU</b> )	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 728,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,3 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Sód [mg]</b> 3 122

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udka kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 90 g piers wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 521,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Sód [mg]</b> 3 191,1
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Cukier 5 g Papryka 100 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokuła i cukinii 90 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchewki 120 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g Wędlina węge 40 g Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 182,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Sód [mg]</b> 1 791,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>MIĘ</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Gołąbki 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 80 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,4</b> <b>Białko ogółem [g] 111,9</b> <b>Tłuszcz [g] 63,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,6</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Sód [mg] 1 444,4</b>
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Marchewka gotowana z wody 180 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 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 biała 40 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065</b> <b>Białko ogółem [g] 109,5</b> <b>Tłuszcz [g] 74</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,6</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>Sód [mg] 1 502,8</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) kurczak zapiekany 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 180 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Biszkopty 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 470,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,6 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Sód [mg]</b> 2 063
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) kurczak zapiekany 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gołąbki 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pomidorowy 80 g ( <b>SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 328,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Sód [mg]</b> 2 129,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g pomidor ze szczypiorkie m 100 g Płatki jaglane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Humus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pulpety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 g ( <b>SEL</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,5</b> <b>Białko ogółem [g] 92,1</b> <b>Tłuszcz [g] 64</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 3 19,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61</b> <b>Sól [g] 3,6</b> <b>Sód [mg] 1 456,4</b>
2026-06-23 wtorek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</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 50 g ( <b>ZYT</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	Galaretką wiśniową 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,1</b> <b>Białko ogółem [g] 163</b> <b>Tłuszcz [g] 87,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,2</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Sód [mg] 2 894,1</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 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> ) sztuśka 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>Sód [mg] 2 959,8</b>
2026-06-23 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 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> ) sztuśka 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] [kcal] 2 998,6</b> <b>Białko ogółem [g] 179,1</b> <b>Tłuszcz [g] 104,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,9</b> <b>Sól [g] 8</b> <b>Sód [mg] 3 473,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-23 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml 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> ) 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 wielowarzywny 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> 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>Sód [mg]</b> 3 924,9
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</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 50 g ( <b>ZYT</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]</b> 2 099,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Sód [mg]</b> 2 075,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pies wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 282,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Sód [mg]</b> 2 293,9
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g ( <b>SOJ</b> )		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pies wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 098 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Sód [mg]</b> 2 509,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g ( <b>SOJ</b> )	Wafle ryżowe 2 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 258,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 2 997,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z pora i jabłka 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielowarzyw na 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 500,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,1 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Sód [mg]</b> 2 977,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pomidor 100 g Zacierki na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 264,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Sód [mg]</b> 1 541,5
2026-06-25 czwartek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 90 g ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszzone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pasta z zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 062,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Sód [mg]</b> 1 726,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraaczki 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>MIE</b> ) kielbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 141,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,9 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Sód [mg]</b> 1 806
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g	Szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraaczki 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>MIE</b> ) kielbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 584,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 144,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Sód [mg]</b> 2 841,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 90 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 180 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 90 g kiełbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 345,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,8 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Sód [mg]</b> 2 709
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędlina wege 40 g pasta twarogowa z czubrycą 90 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Buraczki 80 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 075,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Sód [mg]</b> 1 573,9

## Jadłospis za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5</b> <b>Białko ogółem [g] 106</b> <b>Tłuszcz [g] 70,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,8</b> <b>Sól [g] 7,8</b> <b>Sód [mg] 2 614,4</b>
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek ziołowy 90 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet warzyw 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 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 Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8</b> <b>Białko ogółem [g] 155,3</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,2</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Sód [mg] 1 889,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek ziołowy 90 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pomidor bs 100 g	kurczak zapiekany 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z mirunyna parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet warzyw 180 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 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 Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 553 <b>Białko ogółem [g]</b> 162,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sód [mg]</b> 2 347,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek ziołowy 90 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) kurczak zapiekany 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )	Budyń b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 388,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Sód [mg]</b> 3 373,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	Wolski wegetariański	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek zielony 90 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 80 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 279,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,1 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Sód [mg]</b> 2 682,7
2026-06-27 sobota	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g ( <b>GLU, MĘ</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 120 g Dyńia pieczona 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> ) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 100 g	Mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 325,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,1 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Sód [mg]</b> 3 070,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Twarożek śmietankowy 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Dynia pieczona 180 g	Biszkopty 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pomidor bs 100 g	Jabłko pieczone 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 678,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 152,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Sód [mg]</b> 2 834,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Papryka 100 g Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Surówka z białej kapusty 180 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser twarogowy z czubrycą 90 g ( <b>MLE</b> ) wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 100 g	Mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 690,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 151,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,5 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Sód [mg]</b> 3 216,5

## Jadłospis za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Dyńia pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina węże 40 g Pomidor 100 g	Mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,3</b> <b>Białko ogółem [g] 90,9</b> <b>Tłuszcz [g] 65,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 3 10,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,4</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>Sód [mg] 1 919,9</b>
2026-06-28 niedziela	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kalańior gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta wielowarzyw na 90 g sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,9</b> <b>Białko ogółem [g] 116,9</b> <b>Tłuszcz [g] 53</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,1</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Sód [mg] 2 017,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafor gotowany 180 g Sos ziołowy 80 g			Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta wielowarzyw na 90 g sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 204,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 147,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Sód [mg]</b> 2 202,4
2026-06-28 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka jubileuszowa 30 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafor gotowany 180 g Sos ziołowy 80 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 458 <b>Białko ogółem [g]</b> 153,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 2 958,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka jubileuszowa 30 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> ) Sos ziołowy 80 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta wielowarzyw na 90 g sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400</b> <b>Białko ogółem [g] 152,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,7</b> <b>Sól [g] 7</b> <b>Sód [mg] 2 819,3</b>
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokuła i cukinii 90 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kalańior gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> ) Cukier 5 g Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,4</b> <b>Białko ogółem [g] 89,2</b> <b>Tłuszcz [g] 65,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,5</b> <b>Sól [g] 3,9</b> <b>Sód [mg] 1 561,1</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	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> ) Cukier 5 g Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>SEZ</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )		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 z natką pietruszki 90 g ( <b>RYB</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 379,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,9 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 2 443,9
	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 Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 096,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 131 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Sód [mg]</b> 2 564,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-29 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem 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 Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) pieńś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) szynka jubileuszowa 30 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Bukiet warzyw 180 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Wafle ryżowe 50 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 Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 290,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,4 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 3 048,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Papryka 100 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta wielowarzyw na 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka wielowarzyw na 180 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 516,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 148 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,9 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Sód [mg]</b> 2 839,6

## Jadłospis za okres od dnia 2026-06-20 do dnia 2026-06-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Wolfski 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> ) Cukier 5 g Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 120 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )		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 z natką pietruszki 90 g ( <b>RYB</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 238,8</b> <b>Białko ogółem [g] 115,3</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65</b> <b>Sól [g] 6,6</b> <b>Sód [mg] 2 383,4</b>