

Jadłospisy w dniu 2026-06-03 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 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 Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 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 Pasta wielowarzywna 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 100 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 371 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 711,5 Sód [mg] 2 414,5
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 100 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 193,1 Sód [mg] 2 509,1

Jadłospisy w dniu 2026-06-03 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ)	Wafle ryżowe 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 213,2 Sód [mg] 2 997,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 100 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 500,2 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 749,1 Sód [mg] 2 977,5

Jadłospis w dniu 2026-06-03 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 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 Pomidor 100 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 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 wege 40 g Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 650,8 Sód [mg] 1 662,1