

## Jadłospisy w dniu 2026-06-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-30 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 Ogórki kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałata 10 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 170 g Mizeria 130 g ( <b>MLE</b> )			Masło extra 82% 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 Schab gotowany 40 g Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 485,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 160 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Sód [mg]</b> 2 591
	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 płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) kielbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Marchewka gotowana 120 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 Schab gotowany 40 g Pomidor bs 100 g schab wieprzowy-sękacz 40 g ( <b>MIE</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 482,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 146,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,7 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Sód [mg]</b> 1 862,7

## Jadłospisy w dniu 2026-06-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-30 wtorek	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 płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) kiełbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) Schab gotowany 40 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 941,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 160,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Sód [mg]</b> 2 394
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż brązowy 170 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)	Kisiel owocowy 200 ml	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 629,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 172,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,7 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Sód [mg]</b> 3 254,4

## Jadłospisy w dniu 2026-06-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-30 wtorek	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 ryżowe na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wegetariański 31 500 g Ryż gotowany 170 g Mizeria 130 g ( <b>MLE</b> )		Masło extra 82% 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 Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,8</b> <b>Białko ogółem [g] 109,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,8</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Sód [mg] 1 503,9</b>