

Jadłospisy w dniu 2026-05-31 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Jajko gotowane 2 szt Papryka 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g		masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,1 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 996,6 Sód [mg] 2 566
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml szynka formowana z kurczaka 40 g kielbasa biała parzona 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Buraczki 180 g		Pieczywo pszenne 60 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 297,4 Sód [mg] 2 315,9

Jadłospisy w dniu 2026-05-31 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml szynka formowana z kurczaka 40 g kielbasa biała parzona 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	wędlina krakowska 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło śmietankowe 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Udko gotowane 150 g Buraczki 180 g	Herbatniki 50 g	masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 728,3 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 381 Sód [mg] 3 122
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Kefir 150 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Jajko gotowane 2 szt Papryka 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g masło śmietankowe 5 g wędlina krakowska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 180 g	Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 120 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 562,1 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 1 061,6 Sód [mg] 3 319,8

Jadłospisy w dniu 2026-05-31 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g Papryka 100 g Kakao na mleku 400 ml Pasta z brokoła i cukinii 90 g Jajko gotowane 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kotlet jajeczny 100 g Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g Ziemniaki gotowane 180 g		masło śmietankowe 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g Pieczywo razowe 35 g Bułka wrocławska 15 g Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g Wędlina wege 40 g Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 1 187,4 Sód [mg] 1 988,5