

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos cytrynowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 3 324,7
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 786,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) piers wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g	Biskopity 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 718 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 346,8
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) piers wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 180 g łosoś 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,2 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 3 442,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU) Humus 50 g (SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE , SEL) Łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Sos cytrynowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 216,8
2026-07-11 sobota	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL , SOJ , GOR) Pasta z zielonego groшку 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE , SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU , ME) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzyw na 120 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 Ser żółty 50 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE , GLU , JAJ , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 884

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-11 sobota	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 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 wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 045 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 807,8
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie 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 wielowarzyw na 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 wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 3 517,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-11 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo 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 wielowarzyw na 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,4 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 3 726,6
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 200 g (GLU) Surówka wielowarzyw na 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Ser biały 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 092,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-12 niedziela	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 614,3
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Buraczki 180 g (GLU)		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 pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 624,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-12 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko gotowane 200 g Buraczki 180 g (GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 797,9 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 446
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 90 g piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 563 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 3 247,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-12 niedziela	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Papryka 100 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pasta z brokuła i cukinii 90 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g Wędlina wege 40 g Ogórki kiszzone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 994,3
2026-07-13 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Rzodkiewka 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 521,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 395,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie 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) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,5 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 955,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczynko razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g	Pieczynko razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczynko razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Rzodkiewka 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 041,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g pomidor ze szczypiorkie m 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Humus 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety sojowe 100 g (SOJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 533,8
2026-07-14 wtorek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) szłuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Brokuł gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Galaretk wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,6 Białko ogółem [g] 166,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 233

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) szłuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 580,8 Białko ogółem [g] 161,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 956,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) szłuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 180 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 009,4 Białko ogółem [g] 178,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 470,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki 120 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 751,7 Białko ogółem [g] 175 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 3 945,5
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Twarożek 100 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Brokuł gotowany 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Wędlina wege 40 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,6 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 378,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) 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 200 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z mięsem 250 g (GLU, MIĘ, SEL) Ogórek świeży 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 422,7 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 604,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 2 158,2
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 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 200 g (SOJ)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z mięsem 250 g (GLU, MIĘ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 199,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 583,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 242,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 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 extra 82% 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 200 g (SOJ)	Wafle ryżowe 2 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pies wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 999,9
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 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 extra 82% 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 200 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Zapiekanka makaronowa z mięsem 250 g (GLU, MIĘ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 596,7 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 6 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 7 10,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 100 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszeki 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 200 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g zapiekanka makaronowa z selerem naciowym 250 g (GLU, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 421,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 611,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 753,1
2026-07-16 czwartek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórki kiszzone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Szpinak 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pasta z zielonego grozku 90 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 849,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-16 czwartek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Szpinak 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIE) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 148,7 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 816,7
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Szpinak 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIE) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 592,1 Białko ogółem [g] 154,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 851,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-16 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE , GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL , SOJ , GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa 30 g (MLE , GLU , JA J , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 180 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (MLE , GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groшку 90 g kiełbasa biała parzona 40 g (MLE , GLU , SEL , GOR) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,4 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 685
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE , GLU) Wędlina wege 40 g pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU , JA J) Szpinak 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Pasta z zielonego groшку 90 g Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 696,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-17 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JA J, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 039,3
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,1 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 642,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-17 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 180 g	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 Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 622,9 Białko ogółem [g] 165,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 425,2
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Budyń b/c 200 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza tto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 427,9 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 2 875,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-17 piątek	Wolski wegetariańska		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek ziołowy 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kasotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (GLU) Papryka 100 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,1 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 110,6
2026-07-18 sobota	Wolska podstawowa		Piecyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Dyńia pieczona 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ZYT) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,5 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 3 086,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek ziołowy 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Dynia pieczona 180 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jabłko pieczone 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,6 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 779,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Jogurt 100 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek ziołowy 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Surówka z białej kapusty 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,7 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 3 050,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g (SOJ) Surówka z kapusty kiszanej 120 g Dynia pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Wędlina węge 40 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 086,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 931,1
2026-07-19 niedziela	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Szpinak 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 828,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 261,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 2 006,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-19 niedziela	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Twarożek 90 g (<i>MLE</i>) szynka formowana z kurczaka 40 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Szpinak 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (<i>JAJ</i>)	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 155,9 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 205,3
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) szynka formowana z kurczaka 40 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) Twarożek 90 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i>) szynka jubileuszowa 30 g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Szpinak 180 g Sos ziołowy 80 g	Herbatniki 50 g (<i>MLE, GLU</i>)	Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 459 Białko ogółem [g] 156,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 3 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 978

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-19 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos ziołowy 80 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 752,2
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pasta z brokuła i cukinii 90 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka colesław 120 g (JAJ) Szpinak 80 g Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 566,1