

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-20 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 Papryka 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzyw na 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,5 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 376,1
	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 Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Pomidor bs 90 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,2 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 557,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-20 poniedziałek	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 jaglane na mleku 300 ml (MLE) pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Wafle ryżowe 50 g	Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Pomidor bs 90 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 3 040,2
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 90 g Maślanka 150 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Surówka z białej kapusty 200 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ogórek 90 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 567,6 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 737,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-20 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 Papryka 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzyw na 120 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,5 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 315,6
2026-07-21 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 Ogórki kiszane 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Mizeria 120 g (MLE) Marchewka gotowana 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 144,4 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 629,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 wtorek	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 Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) szynka jubileuszowa 40 g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>) połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 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 40 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Pomidor bs 90 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (<i>MIĘ</i>) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,2 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 342,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) szynka jubileuszowa 40 g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>) połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) wędlina krakowska 30 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (<i>MLE, GLU</i>)	Biskvity 50 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (<i>MIĘ</i>) Schab gotowany 40 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 867,4 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 873,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Jogurt 100 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 b/ml 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Kisiel owocowy 200 ml	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Schab gotowany 40 g Pomidor 90 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 163,1
	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 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wegetariański 31500 g Ryż gotowany 180 g Mizeria 200 g (MLE)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 444,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 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 Ogórek świeży 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) Kiełbasa kanapkowa 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g ketchup 20 g Parówki 2 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 247,8
	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 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Kiełbasa kanapkowa 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,5 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 790,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 środa	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 Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 639,1 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 264,7
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 90 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Kiełbasa kanapkowa 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem b/ml 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Jabłko 1 szt	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Parówki 2 szt Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,7 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 971

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 środa	Wolski wegetariańska		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) twarożek z suszonými pomidorami 90 g (MLE) Wędłina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ , SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g Sos ziółowy 80 g Kotlet warzywny 120 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 50 g (GLU) Piecyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) parówka wege 120 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,2 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 1 878,8
2026-07-23 czwartek	Wolska podstawowa		Piecyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE , GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE , SEL , SOJ , GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE , GLU , JAJ , SEL , SOJ , GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU , ME) Surówka colesław 120 g (JAJ) Bukiet warzyw 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Piecyno pszenne 50 g (GLU) Piecyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g piers wędzona drobiowa 40 g (MLE , SEL , SOJ , GOR) Pasta z zielonego grozku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 246 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 361,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-23 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 Pomidor bs 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, ME) Bukiet warzyw 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g pies wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 913 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 739,1
	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 Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, ME) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) pies wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,8 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 905,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-23 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Kefir 150 ml (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, ME) Surówka colesław 180 g (JAJ)	Kisiel b/c 200 ml	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 242 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 29,9 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 657,1
	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 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Gulasz warzywny 200 g (GLU) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,6 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 396,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) Twarożek 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,7 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 658,2
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g kielbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 237,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 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 Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Miód naturalny 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka chłopska 40 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g kiełbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórek świeży 90 g Szynka drobiowa 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 429,2
	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) Twarożek 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka chłopska 40 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa b/m 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Łosoś duszony 100 g (RYB) Sos ziołowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,9 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 445

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (<i>MLE, GLU</i>) Twarożek 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Łosoś duszony 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży 90 g Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,3 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 285
2026-07-25 sobota	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) szynka formowana z kurczaka 40 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzyw na 120 g Kalańfior gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pierogi jarskie 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,7 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 873,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	Wolski łatwostrawna	Pieczyno 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 formowana z kurczaka 40 g (MLE , SEL , SOJ , GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalafior gotowany 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 1 811,5
	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) Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE , SEL , SOJ , GOR) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalafior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Herbatniki 50 g (MLE , GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 383,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 90 g Jogurt 100 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 229,3
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Kalańior gotowany 80 g Kluski śląskie 250 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g Sos z cukinii i soczewicy 150 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pierogi jarskie 250 g (GLU, JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 334,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 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) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,2 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 3 475
	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) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 188,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 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) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ryż gotowany 180 g	Biskopiy 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793 Białko ogółem [g] 148,4 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 3 012
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 12,1 Sód [mg] 4 815,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 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 Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruski 90 g (MLE , JA J) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 400 ml (MLE, SEL) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Wędlina węge 40 g Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 575,2
2026-07-27 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 Ogórki kiszzone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU , JA J, MIĘ , SEL) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE , SEL, SOJ , GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE , SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE , GLU, JA J , ORZ, SEL , DWU, SOJ , GOR, SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,8 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 2 165,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27 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 Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Fasolka szparagowa 200 g Sos warzynny 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) Pomidor bs 90 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,6 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 601,4
	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 Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzynny 80 g (SEL)	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Ser biały 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,3 Białko ogółem [g] 167 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 214,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 90 g Maślanka 150 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) 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 Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,9 Białko ogółem [g] 166,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 872,6
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) Wędlina wege 40 g Humus 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 623,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 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) Szynka drobiowa 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Sos warzynny 100 g (SEL) Surówka francuska 120 g (JAJ) Marchewka gotowana 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 224,5
	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) Szynka drobiowa 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Sos warzynny 100 g (SEL) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 3 049,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	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 Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Szyńka drobiowa 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 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 grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Sos warzywny 100 g (SEL) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kluski śląskie 250 g (GLU)	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Szyńkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szyńka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,5 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 391 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 3 609,6
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Maślanka 100 ml (MLE) Szyńka drobiowa 40 g Serek topiony 50 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 z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos warzywny 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 90 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 863,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	Wolski wegetariańska		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 wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groшку 400 g (MLE , SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Fasolka w ponidorach 150 g (MLE , GLU , SEL) Surówka francuska 200 g (JAJ)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 569,4
2026-07-29 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 Pomidor 90 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE , GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE , SEL , SOJ , GOR) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE , GLU , SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU , JAJ) Mizeria 120 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Cukier 5 g połędwica drobiowa 40 g Szynkowa 40 g (MLE , GLU , JAJ , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,2 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 745,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	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 90 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g południca drobiowa 40 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) południca drobiowa 40 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,1 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 892,6
	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 Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Południca sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g południca drobiowa 40 g południca drobiowa 40 g Pomidor bs 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,8 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 533,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-29 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Jogurt 150 ml (MLE) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Mizeria 200 g (MLE) Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) połędwica drobiowa 40 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 928,2
	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 90 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) Humus 90 g (SEZ) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Mizeria 200 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,4 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 1 499,1