

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek<br>nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek | Wolska podstawowa   |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Ogórki kiszone 100 g<br>płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata 10 g<br>Marchewka gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU</b> ) |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 200 g<br>Ryż gotowany 170 g<br>Mizeria 130 g ( <b>MLE</b> )                                                                 |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> )<br>Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Pomidor 100 g | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 488,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 145,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,7<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Sód [mg]</b> 2 697,8 |
|                   | Wolski łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> )<br>kielbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> )<br>Sałata 10 g                |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 200 g<br>Ryż gotowany 170 g<br>Marchewka gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Marchewka gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU</b> ) |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor bs 100 g<br>schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>MIĘ</b> )                                                             | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 473,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 131<br><b>Tłuszcz [g]</b> 91,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,7<br><b>Sól [g]</b> 5,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 986,9   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                    | Podwieczor<br>ek          | Kolacja                                                                                                                                                                             | Posiłek<br>nocny   | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>kiełbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g | Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL)<br>Udko kurczaka pieczone 200 g<br>Ryż gotowany 170 g<br>Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)<br>Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)            | Biszkopty 50 g (GLU, JAJ) | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE)<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor bs 100 g        | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 932,7<br>Białko ogółem [g] 145<br>Tłuszcz [g] 105,1<br>Węglowodany ogółem [g] 366,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6<br>suma cukrów prostych [g] 49,1<br>Sól [g] 6,6<br>Sód [mg] 2 518,2 |
|                   | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                     | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Sałata 10 g                                      | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)  | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)<br>Udko kurczaka pieczone 200 g<br>Ryż brązowy 170 g<br>Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)<br>Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) | Kisiel owocowy 200 ml     | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,6<br>Białko ogółem [g] 153,9<br>Tłuszcz [g] 101,7<br>Węglowodany ogółem [g] 296<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4<br>suma cukrów prostych [g] 52,1<br>Sól [g] 8,9<br>Sód [mg] 3 359,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                      |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek<br>nocny                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek | Wolski wegetariańska |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Ogórki<br>kiszzone 100<br>g<br>płatki ryżowe<br>na mleku<br>300 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina<br>wege 40 g<br>Sałata 10 g                                                                                                               |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa z<br>fasolki<br>szparagowej<br>400 ml<br>( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz<br>wegetariańsk<br>i 31 500 g<br>Ryż<br>gotowany<br>170 g<br>Mizeria 130<br>g ( <b>MLE</b> )                                                             |                  | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Twaróg<br>chudy 90 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Jajko<br>gotowane 2<br>szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor<br>100 g | Kefir 150 ml<br>( <b>MLE</b> )              | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 260,2</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>108,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,5</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 283,8</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>30,6</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 32,2</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 47</b><br><b>Sól [g] 5,5</b><br><b>Sód [mg] 1 580,9</b> |
| 2026-07-01 środa  | Wolska podstawowa    |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Ogórek<br>świeży 100<br>g<br>Kasza<br>kukurydziana<br>na mleku<br>400 g ( <b>MLE</b> )<br>wędlna<br>kałiska 40 g<br>( <b>MLE, GLU,<br/>JAJ, ORZ,<br/>ORZ<br/>ARACH,<br/>SEL, DWU,<br/>SOJ, GOR,<br/>SEZ</b> )<br>twarożek z<br>suszonymi<br>pomidorami<br>90 g ( <b>MLE</b> ) |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>szczawiowa<br>350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki<br>gotowane<br>180 g<br>Surówka z<br>pora i jabłka<br>120 g<br>Brokuł<br>gotowany<br>80 g<br>pieczeń<br>wieprzowa<br>duszona<br>100 g ( <b>MIE</b> )<br>Sos ziołowy<br>80 g |                  | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>ketchup 20<br>g<br>Parówki 2<br>szt<br>Pomidor<br>100 g                                                                                               | Jogurt<br>naturalny<br>100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 158,5</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>107</b><br><b>Tłuszcz [g] 69,7</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 298,1</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>43,6</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 33,3</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 67,7</b><br><b>Sól [g] 6,4</b><br><b>Sód [mg] 1 800</b>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                  |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                | Podwieczor<br>ek                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek<br>nocny                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-01 środa | Wolski łatwostrawna                                                                       | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z suszonymi pomidorami 90 g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) |                                                                                                                            | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany 180 g<br>pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos ziołowy 80 g            |                                     | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 250,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 126,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,3<br><b>Sól [g]</b> 7,9<br><b>Sód [mg]</b> 2 478 |
|                  | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z suszonymi pomidorami 90 g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Pomidor bs 100 g                                        | Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>schab wieprzowy - sekacz 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany 180 g<br>Sos ziołowy 80 g<br>pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) | Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Pomidor bs 100 g                                        | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 693,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 141,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 94,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,4<br><b>Sól [g]</b> 8,4<br><b>Sód [mg]</b> 2 952 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                  |                                                                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                               | Posiłek<br>nocny             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-01 środa | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE)<br>twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szczawiowa 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora i jabłka 180 g<br>Sos ziołowy 80 g<br>pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)                           | Jabłko 1 szt     | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pomidor 100 g<br>Parówki 2 szt | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,7<br>Białko ogółem [g] 130,2<br>Tłuszcz [g] 86,3<br>Węglowodany ogółem [g] 363,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 64,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9<br>suma cukrów prostych [g] 90,2<br>Sól [g] 8,3<br>Sód [mg] 2 568,4 |
|                  | Wolski wegetariańska                                                  |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Cukier 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE)<br>twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE)<br>Wędlina wege 40 g             |                                                                                                | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szczawiowa 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora i jabłka 120 g<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Sos ziołowy 80 g<br>Kotlety z brokuła z kaszą jaglaną 100 g |                  | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Cukier 5 g<br>Twarożek 90 g (MLE)<br>parówka wege 120 g<br>Pomidor 100 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219<br>Białko ogółem [g] 99,1<br>Tłuszcz [g] 73,8<br>Węglowodany ogółem [g] 309,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 51<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8<br>suma cukrów prostych [g] 70,2<br>Sól [g] 8,2<br>Sód [mg] 1 350,1      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                     |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                        | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek<br>nocny                                    | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|---------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-02 czwartek | Wolska podstawowa   |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> )<br>Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa botwinka 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, ME</b> )<br>Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )<br>Bukiet warzyw 80 g |                  | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> )<br>Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>Papryka 100 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 210,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,1<br><b>Sól [g]</b> 6,6<br><b>Sód [mg]</b> 2 629,4 |
|                     | Wolski łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )                                     |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa botwinka 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, ME</b> )<br>Bukiet warzyw 180 g                                         |                  | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Pasta wielowarzyw na 90 g                                          | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 173,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 118,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9<br><b>Sól [g]</b> 6,7<br><b>Sód [mg]</b> 2 623,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                     |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                           | Podwieczor<br>ek                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek<br>nocny                                    | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-02 czwartek | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 100 g | Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa botwinka 400 ml<br>Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Bukiet warzyw 180 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g                                           | Biszkopty 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pasta wielowarzyw na 90 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 100 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 582,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 131,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,8<br><b>Sól [g]</b> 8<br><b>Sód [mg]</b> 2 903,5  |
|                     | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                     | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )                                       | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )  | Kompot owocowy 300 ml<br>Barszcz ukraiński b/zab 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> ) | Kisiel b/c 200 ml                  | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 90 g              | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 717<br><b>Białko ogółem [g]</b> 143,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 438,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 101,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,5<br><b>Sól [g]</b> 10,2<br><b>Sód [mg]</b> 3 706 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                     |                      |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek<br>nocny                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-02 czwartek | Wolski wegetariańska |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>masło<br>śmietankowe<br>15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor<br>100 g<br>Kasza<br>manna na<br>mleku 300<br>ml ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> )<br>Pasta z<br>marchewki<br>90 g<br>Wędlina<br>wege 40 g |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>botwinka<br>400 ml<br>Kotlet z<br>selera 100 g<br>( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>Bukiet<br>warzyw 80 g<br>Ziemniaki<br>gotowane<br>180 g<br>Surówka<br>colesław<br>120 g ( <b>JAJ</b> )                     |                  | masło<br>śmietankowe<br>15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Wędlina<br>wege 40 g<br>Pasta z<br>zielonego<br>groszku 90<br>g<br>Papryka 100<br>g                                                               | Serek<br>homogenizo<br>wany<br>naturalny<br>100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 110,9</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>82,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 56,1</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 343,1</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>67,9</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 26,9</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 71,9</b><br><b>Sól [g] 6,3</b><br><b>Sód [mg] 1 744,7</b> |
| 2026-07-03 piątek   | Wolska podstawowa    |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>pieczywo<br>żytnie 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza<br>jęczmienna<br>na mleku<br>300 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> )<br>Humus 50 g<br>( <b>SEZ</b> )<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor<br>100 g                                 |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa z<br>zielonym<br>ogórkiem i<br>koperkiem<br>400 ml<br>( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>Łosoś 100 g<br>( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki<br>gotowane<br>180 g<br>Surówka z<br>kapusty<br>kiszonej 120<br>g<br>Warzywa po<br>grecku 80 g |                  | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Jajko<br>gotowane 2<br>szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z<br>kaszą bulgur<br>i pieczoną<br>dynią 100 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Szynka<br>drobiowa 40<br>g | Kefir 150 ml<br>( <b>MLE</b> )                                   | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 610,6</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>137</b><br><b>Tłuszcz [g] 89,6</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 335</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>44,8</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 32,9</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 56</b><br><b>Sól [g] 5,4</b><br><b>Sód [mg] 2 145,6</b>      |



Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                    | Podwieczor<br>ek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek<br>nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-03 piątek | Wolski łatwostrawna                                                                       | Pieczywo pszenne 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 g ( <i>MLE, GLU</i> )<br>szynka jubileuszowa 40 g ( <i>SEL, SOJ, GOR</i> )<br>Twaróg chudy 90 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Miód naturalny 25 g |                                                                                                                            | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>łosoś 100 g ( <i>RYB</i> )<br>Warzywa po grecku 180 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos ziołowy 80 g |                   | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g ( <i>GLU</i> )<br>wędlina kaliska 40 g ( <i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i> )<br>Szynka drobiowa 40 g | Kefir 150 ml ( <i>MLE</i> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 501,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 138,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1<br><b>Sól [g]</b> 5,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 875,3 |
|                   | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 g ( <i>MLE, GLU</i> )<br>szynka jubileuszowa 40 g ( <i>SEL, SOJ, GOR</i> )<br>Twaróg chudy 90 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Miód naturalny 25 g                                        | Bułka wrocławska 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <i>MLE</i> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>łosoś 100 g ( <i>RYB</i> )<br>Warzywa po grecku 180 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos ziołowy 80 g | Wafle ryżowe 50 g | Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>wędlina kaliska 40 g ( <i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i> )<br>Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Szynka drobiowa 40 g                                        | Kefir 150 ml ( <i>MLE</i> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 813,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 147<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 424<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8<br><b>Sól [g]</b> 6,5<br><b>Sód [mg]</b> 2 161,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                                                                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczor<br>ek                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek<br>nocny               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-03 piątek | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Pieczywo<br>razowe 100<br>g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Maślanka<br>150 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>Humus 50 g<br>( <b>SEZ</b> )<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor<br>100 g                                                                                               | Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra<br>82% 5 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Pasta<br>warzywna z<br>marchewką i<br>pietruszką<br>50 g | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>ogórkowa<br>b/m 400 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki<br>gotowane<br>180 g<br>Surówka z<br>białej<br>kapusty<br>180 g<br>Łosoś 100 g<br>( <b>RYB</b> )<br>Sos ziołowy<br>80 g                                        | Jogurt<br>naturalny<br>100 g ( <b>MLE</b> ) | Pieczywo<br>razowe 120<br>g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Jajko<br>gotowane 2<br>szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z<br>kaszą bulgur<br>i pieczoną<br>dynią 100 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Szynka<br>drobiowa 40<br>g                                                                                                                       | Kefir 150 ml<br>( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 712,6</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>150,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 84</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 373</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>72,1</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 28,9</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 64,8</b><br><b>Sól [g] 5,5</b><br><b>Sód [mg] 2 155,2</b> |
|                   | Wolski wegetariańska                                                  |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ŻYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor<br>100 g<br>Kasza<br>jęczmienna<br>na mleku<br>300 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> )<br>Humus 50 g<br>( <b>SEZ</b> )<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> ) |                                                                                                                                                   | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa z<br>zielonym<br>ogórkiem i<br>koperkiem<br>400 ml<br>( <b>MLE, SEL</b> )<br>Łosoś 100 g<br>( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki<br>gotowane<br>180 g<br>Surówka z<br>kapusty<br>kiszzonej 120<br>g<br>Warzywa po<br>grecku 80 g |                                             | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ŻYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Jajko<br>gotowane 2<br>szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z<br>kaszą bulgur<br>i pieczoną<br>dynią 100 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Serek<br>topiony 50 g<br>( <b>MLE</b> ) | Kefir 150 ml<br>( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 626</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>135</b><br><b>Tłuszcz [g] 94,1</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 329,3</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>43,6</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 32,9</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 55,8</b><br><b>Sól [g] 5,3</b><br><b>Sód [mg] 2 077,1</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek<br>nocny                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-04 sobota | Wolska podstawowa   |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Papryka 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> )                 |              | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>bitka z szynki w sosie własnym 180 g<br>Surówka wielowarzyw na 120 g<br>Kalafior gotowany 80 g |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Smalec z fasoli 90 g<br>wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Ogórki kiszone 100 g | Jogurt owocowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 204,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 133,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1<br><b>Sól [g]</b> 5,7<br><b>Sód [mg]</b> 1 829,5 |
|                   | Wolski łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g |              | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>bitka z szynki w sosie własnym 180 g<br>Kalafior gotowany 180 g                                |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pasta z marchewki 90 g<br>wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JA J, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Pomidor bs 100 g  | Jogurt owocowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 168,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 139,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9<br><b>Sól [g]</b> 5,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 896,7     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                       | Podwieczor<br>ek           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek<br>nocny             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-04 sobota | Wolski łatwostrawna z ograniczaniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor bs 100 g<br>Dżem 25 g | Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL)<br>bitka z szynki w sosie własnym 180 g<br>Kalafior gotowany 180 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)     | Herbatniki 50 g (MLE, GLU) | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta z marchewki 90 g<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pomidor bs 100 g | Kisiel owocowy 200 ml        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618<br>Białko ogółem [g] 152,9<br>Tłuszcz [g] 79,9<br>Węglowodany ogółem [g] 336,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37<br>suma cukrów prostych [g] 68,8<br>Sól [g] 6,4<br>Sód [mg] 2 383,3     |
|                   | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tławo przyswajalnych węglowodanów                     | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Papryka 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Serek topiony 50 g (MLE)                               | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>twarożek z koperkiem 50 g (MLE)  | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>bitka z szynki w sosie własnym 180 g<br>Surówka wielowarzywna 180 g | Kefir 150 ml (MLE)         | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Smalec z fasoli 90 g<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Ogórki kiszzone 100 g             | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,1<br>Białko ogółem [g] 149,2<br>Tłuszcz [g] 81,1<br>Węglowodany ogółem [g] 310,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 53,6<br>Sól [g] 6,8<br>Sód [mg] 2 253,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                      |                      |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek<br>nocny                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-04 sobota    | Wolski wegetariańska |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Papryka 100<br>g<br>Kawa<br>zbożowa na<br>mleku 250<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina<br>wege 40 g<br>Serek<br>topiony 50 g<br>( <b>MLE</b> )                                                                                                                                               |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>zupa<br>warzywna z<br>ryżem 400<br>ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety<br>warzywne z<br>kaszą<br>gotowane<br>100 g<br>Kalafior<br>gotowany<br>80 g<br>Kasza<br>jęczmienna<br>gotowana<br>180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka<br>wielowarzyw<br>na 120 g                                                                                                                      |                  | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Wędlina<br>wege 40 g<br>Smalec z<br>fasoli 90 g<br>Ogórki<br>kiszzone 100<br>g                                                                                                   | Jogurt<br>owocowy<br>100 ml<br>( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 1 959,8</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>76,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 60,7</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 291,2</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>49,6</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 23,1</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 58,9</b><br><b>Sól [g] 5,1</b><br><b>Sód [mg] 1 282,5</b>  |
| 2026-07-05 niedziela | Wolska podstawowa    |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kakao na<br>mleku 250<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajka<br>z natką<br>pietruszki<br>90 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>JA J</b> )<br>kurczak<br>zapiekany<br>40 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> , <b>JA J</b> ,<br><b>SEL</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>GOR</b> )<br>Pomidor<br>100 g<br>Sałata 10 g |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>zabielany<br>400 ml<br>( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>Ryż<br>gotowany<br>180 g<br>Pieczeń<br>rzymska<br>100 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> , <b>JA J</b> ,<br><b>MIĘ</b> , <b>GOR</b> )<br>Surówka z<br>selera i<br>jabłka 120 g<br>( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>Brokuł<br>gotowany na<br>parze z oliwą<br>80 g |                  | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>jubileuszowa<br>40 g ( <b>SEL</b> ,<br><b>SOJ</b> , <b>GOR</b> )<br>Pomidor<br>100 g | Kisiel<br>owocowy<br>200 ml                   | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 542,3</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>126,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 89,8</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 335,7</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>46,2</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 33,9</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 67,7</b><br><b>Sól [g] 9,1</b><br><b>Sód [mg] 3 535,3</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                      |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                          | Podwieczor<br>ek                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek<br>nocny      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-05 niedziela | Wolski łatwostrawna                                                                       | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony w ziołach 40 g<br>kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                                                                    | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g |                                    | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pasta wielowarzyw na 100 g | Kisiel owocowy 200 ml | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 336,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 127,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59<br><b>Sól [g]</b> 5,8<br><b>Sód [mg]</b> 2 188,8 |
|                      | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony w ziołach 40 g<br>kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g                                        | Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g<br>Ryż gotowany 180 g | Biszkopty 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pasta wielowarzyw na 100 g                                        | Kisiel owocowy 200 ml | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 796,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 148,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 92,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61<br><b>Sól [g]</b> 7,5<br><b>Sód [mg]</b> 3 012,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                      |                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczor<br>ek                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek<br>nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-05 niedziela | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo<br>razowe 100<br>g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Jogurt 150<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajka<br>z natką<br>pietruszeki<br>90 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>JAJ</b> )<br>kurczak<br>zapiekany<br>40 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>GOR</b> )<br>Pomidor<br>100 g<br>Sałata 10 g | Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra<br>82% 5 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa<br>30 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>ORZ</b> , <b>SEL</b> ,<br><b>DWU</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż brązowy<br>180 g<br>Pieczeń<br>rzymska<br>100 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>MIE</b> , <b>GOR</b> )<br>Surówka z<br>seler i<br>jabłka 180 g<br>( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> )                     | Serek wiejski<br>150 g ( <b>MLE</b> ) | Pieczywo<br>razowe 120<br>g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>jubileuszowa<br>40 g ( <b>SEL</b> ,<br><b>SOJ</b> , <b>GOR</b> )<br>Pomidor<br>100 g                                                  | Kisiel b/c<br>200 ml        | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 482</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>146,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 88,2</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 290,2</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>44,7</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 32,4</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 46,2</b><br><b>Sól [g] 12,1</b><br><b>Sód [mg] 4 815,8</b> |
|                      | Wolski wegetariańska                                                  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ŻYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor<br>100 g<br>Kakao na<br>mleku 250<br>ml ( <b>MLE</b> )<br>pasta z jajka<br>z natką<br>pietruszeki<br>90 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>JAJ</b> )<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g                |                                                                                                                                                                                                                                              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>barszcz<br>czerwony z<br>ziemniakami<br>zabielany<br>400 ml<br>( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> )<br>Kotlet sojowy<br>100 g ( <b>SOJ</b> )<br>Brokuł<br>gotowany na<br>parze z oliwą<br>80 g<br>Ryż<br>gotowany<br>180 g<br>Surówka z<br>seler i<br>jabłka 120 g<br>( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) |                                       | masło<br>śmietankowe<br>15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ŻYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Wędlina<br>węge 40 g<br>Pasta z<br>soczewicy<br>90 g<br>Pomidor<br>100 g | Kisiel<br>owocowy<br>200 ml | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 524,6</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>132,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,1</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 348,1</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g] 71</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 30,7</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 68</b><br><b>Sól [g] 7,3</b><br><b>Sód [mg] 2 567</b>          |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                         |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek<br>nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-06 poniedziałek | Wolska podstawowa   |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet domowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SEL</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata 10 g                          |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g<br>Fasolka szparagowa 80 g |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Pomidor 100 g     | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 208,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 133<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,4<br><b>Sól [g]</b> 6,1<br><b>Sód [mg]</b> 2 464,8 |
|                         | Wolski łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Sałata 10 g |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Fasolka szparagowa 180 g<br>Sos warzywny 80 g ( <b>SEL</b> )                                   |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>wędlina krakowska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 507,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 160,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,2<br><b>Sól [g]</b> 7,5<br><b>Sód [mg]</b> 2 969,6 |



Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                         |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                | Podwieczor<br>ek                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                        | Posiłek<br>nocny   | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-06 poniedziałek | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g | Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL)<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos warzywny 80 g (SEL)                | Wafle ryżowe 50 g                          | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Ser biały 90 g (MLE)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pomidor bs 100 g | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,4<br>Białko ogółem [g] 168,7<br>Tłuszcz [g] 91,7<br>Węglowodany ogółem [g] 346,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1<br>suma cukrów prostych [g] 67,4<br>Sól [g] 8,9<br>Sód [mg] 3 554,8 |
|                         | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                     | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Maślanka 150 ml (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL)<br>Sałata 10 g                                                         | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)  | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g<br>Sos warzywny 80 g (SEL) | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Pomidor 100 g<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)             | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,9<br>Białko ogółem [g] 171,3<br>Tłuszcz [g] 80,4<br>Węglowodany ogółem [g] 307<br>Błonnik pokarmowy [g] 57,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9<br>suma cukrów prostych [g] 54,2<br>Sól [g] 8,1<br>Sód [mg] 3 221,5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                         |                      |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek<br>nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-06 poniedziałek | Wolski wegetariańska |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 50 g ( <i>ZYT</i> )<br>Cukier 5 g<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina wege 40 g<br>Humus 50 g ( <i>SEZ</i> )<br>Sałata 10 g                     |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Kotlet jajeczny 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> )<br>Fasolka szparagowa 80 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g |                  | Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <i>ZYT</i> )<br>Cukier 5 g<br>Serek topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Jajko gotowane 2 szt ( <i>JAJ</i> )<br>Pomidor 100 g                                                          | Kefir 150 ml ( <i>MLE</i> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 212,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4<br><b>Sól [g]</b> 5,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 855    |
| 2026-07-07 wtorek       | Wolska podstawowa    |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 50 g ( <i>ZYT</i> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU</i> )<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Serek topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Sałata 10 g |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z zielonego groszku 400 g ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Kluski śląskie 250 g ( <i>GLU</i> )<br>Sos warzywny 100 g ( <i>SEL</i> )                                                                     |                  | Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Pieczywo razowe 35 g ( <i>ZYT</i> )<br>Bułka wrocławska 15 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>schab wieprzowy - sekacz 40 g ( <i>MIE</i> )<br>Jajko gotowane 2 szt ( <i>JAJ</i> ) | Galaretka owocowa 200 g     | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 587,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 132,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 95,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,6<br><b>Sól [g]</b> 4,8<br><b>Sód [mg]</b> 1 883,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                   | Podwieczor<br>ek                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek<br>nocny        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | Wolski łatwostrawna                                                                       | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szyńka drobiowa 40 g<br>Twarożek śmietankowy 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                                                          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kluski śląskie 250 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos warzywny 100 g ( <b>SEL</b> )                          |                                    | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Szyńkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>szyńka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) | Galaretka owocowa 200 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 287,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 126,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48<br><b>Sól [g]</b> 6,5<br><b>Sód [mg]</b> 2 577,5 |
|                   | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szyńka drobiowa 40 g<br>Twarożek śmietankowy 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Sałata 10 g                                        | Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>pieś wędzona drobiowa 30 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sos warzywny 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Brokuł gotowany 180 g<br>Kluski śląskie 250 g ( <b>GLU</b> ) | Biszkopty 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Szyńkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>szyńka jubileuszowa 40 g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 100 g                                        | Galaretka owocowa 200 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 804,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 162,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 96,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Sód [mg]</b> 3 006,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                   |                                                                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                            | Podwieczor<br>ek                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek<br>nocny        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szyńka drobiowa 40 g<br>Serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g                                                                     | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>pierś wędzona drobiowa 30 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z zielonego groszku 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kluski śląskie 250 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuł gotowany 180 g<br>Sos warzywny 100 g ( <b>SEL</b> ) | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Ogórek świeży 100 g<br>schab wieprzowy - sękacz 40 g ( <b>ME</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                    | galaretka b/c 200 g     | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 814,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 166,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 102,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,1<br><b>Sól [g]</b> 5,9<br><b>Sód [mg]</b> 2 325,1 |
|                   | Wolski wegetariańska                                                  |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Wędlina wege 40 g<br>Serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g |                                                                                                                                          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z zielonego groszku 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kluski śląskie 250 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos warzywny 100 g ( <b>SEL</b> )                          |                                       | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 35 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Wędlina wege 40 g<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g | Galaretka owocowa 200 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 505,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 121,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 93,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,4<br><b>Sól [g]</b> 6,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 791,1    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                  |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek<br>nocny                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|---------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-08 środa | Wolska podstawowa   |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Twaróg z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )     |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sałatka z ogórka 120 g<br>Buraczki 80 g ( <b>GLU</b> ) |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 35 g ( <b>ZYT</b> )<br>Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 347,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 128,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,6<br><b>Sól [g]</b> 8,2<br><b>Sód [mg]</b> 2 809,6 |
|                  | Wolski łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Twaróg z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )<br>pierś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Schab pieczony 100 g<br>Buraczki 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jarzynowy 80 g ( <b>SEL</b> )               |                  | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> )                                                   | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 300,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64<br><b>Sól [g]</b> 6<br><b>Sód [mg]</b> 1 892,6     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                  |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                             | Podwieczor<br>ek           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek<br>nocny             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-08 środa | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU)<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g | Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Schab pieczony 100 g<br>Buraczki 180 g (GLU)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy 80 g (SEL)   | Herbatniki 50 g (MLE, GLU) | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>kiełbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pomidor bs 100 g                            | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 642,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 135<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4<br><b>Sól [g]</b> 6,9<br><b>Sód [mg]</b> 2 533,9   |
|                  | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                     | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Pomidor 100 g<br>Jogurt 150 ml (MLE)<br>Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)                                          | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)  | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Schab pieczony 100 g<br>Sałatka z ogórka 120 g<br>Sos jarzynowy 80 g (SEL) | Kefir 150 ml (MLE)         | Masło extra 82% 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)<br>Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 267,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 138,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,8<br><b>Sól [g]</b> 8,5<br><b>Sód [mg]</b> 2 931,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                     |                      |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczor<br>ek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek<br>nocny                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|----------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-08 środa    | Wolski wegetariańska |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pomidor<br>100 g<br>Kasza<br>jęczmienna<br>na mleku<br>300 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> )<br>Humus 90 g<br>( <b>SEZ</b> )<br>Twaróg z<br>koperkiem<br>90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                          |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>pieczarkowa<br>z<br>makaronem<br>400 ml<br>( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>Kotlet z<br>selera 100 g<br>( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>Sałatka z<br>ogórka 120<br>g<br>Ziemniaki<br>gotowane<br>180 g<br>Buraczki 80<br>g ( <b>GLU</b> ) |                  | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Twarożek<br>90 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka<br>warzywna z<br>sosem<br>koperkowym<br>100 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt<br>naturalny<br>100 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 351,6</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>107</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,6</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 3 19,3</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>49,1</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 32,5</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 71,7</b><br><b>Sól [g] 4,5</b><br><b>Sód [mg] 1 777</b> |
| 2026-07-09 czwartek | Wolska podstawowa    |  | Pieczywo<br>pszenne 50<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>razowe 35 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Bułka<br>wrocławska<br>15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>płatki ryżowe<br>na mleku<br>300 ml<br>( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50<br>g ( <b>MLE</b> )<br>kurczak<br>zapiekany<br>40 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,<br><b>SEL</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>GOR</b> )<br>Papryka 100<br>g |              | Kompot<br>owocowy<br>300 ml<br>Zupa<br>brokułowa z<br>ziemniakami<br>400 g ( <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> )<br>Pyzy z<br>mięsem<br>gotowane<br>300 g<br>Bukiet<br>warzyw 80 g<br>Surówka z<br>marchewki z<br>jabłkiem<br>120 g                                                                                  |                  | Masło extra<br>82% 15 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400<br>ml<br>Pieczywo<br>pszenne 70<br>g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo<br>razowe 50 g<br>( <b>ZYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Twarożek<br>90 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka<br>formowana z<br>kurczaka 40<br>g ( <b>MLE</b> ,<br><b>SEL</b> , <b>SOJ</b> ,<br><b>GOR</b> )<br>Ogórek<br>świeży 100<br>g<br>Sałata 10 g      | Mus<br>owocowy<br>100 g                     | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 084</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>96,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,1</b><br><b>Węglowodany<br/>ogółem [g] 292,4</b><br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]<br/>36,1</b><br><b>Kwasy<br/>tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g] 27,8</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 62,4</b><br><b>Sól [g] 5,8</b><br><b>Sód [mg] 2 103,4</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                     |                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                               | Podwieczor<br>ek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek<br>nocny  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-09 czwartek | Wolski łatwostrawna                                                                       | Pieczywo pszenne 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> )<br>wędlina krakowska 40 g ( <i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i> )<br>kurczak zapiekany 40 g ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> )<br>Pomidor bs 100 g |                                                                                                                   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Pyzy z mięsem gotowane 300 g<br>Bukiet warzyw 180 g              |                   | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>Twarożek 90 g ( <i>MLE</i> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g | Mus owocowy 100 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 140,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 104,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,2<br><b>Sól [g]</b> 6,8<br><b>Sód [mg]</b> 2 512 |
|                     | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> )<br>wędlina krakowska 40 g ( <i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i> )<br>kurczak zapiekany 40 g ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> )<br>Pomidor bs 100 g                                        | Bułka wrocławska 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Serek wiejski 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <i>MLE</i> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Udko gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw 180 g<br>Ryż gotowany 180 g | Wafle ryżowe 50 g | Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 120 g ( <i>GLU</i> )<br>Cukier 5 g<br>Twarożek 90 g ( <i>MLE</i> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g                                        | Mus owocowy 100 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 675,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 146,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 93<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,3<br><b>Sól [g]</b> 8,2<br><b>Sód [mg]</b> 3 039,1   |



Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 KUCHNIA WOLSKI

|                     |                                                                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                        | Podwieczor<br>ek                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek<br>nocny  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-09 czwartek | Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka 100 g                                                                  | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g<br>Udko kurczaka pieczone 200 g                                 | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ) | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata 10 g                     | Jabłko 1 szt      | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 445,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 132,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 92,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,6<br><b>Sól [g]</b> 6,4<br><b>Sód [mg]</b> 2 591,8 |
|                     | Wolski wegetariańska                                                  |  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> )<br>Cukier 5 g<br>Papryka 100 g<br>płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina wege 40 g |                                                                                                                  | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Potrawka warzywna z ciecierzycą 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Bukiet warzyw 80 g |                                                     | Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Cukier 5 g<br>Pasta z brokuła i cukinii 90 g<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata 10 g | Mus owocowy 100 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 963,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 73,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7<br><b>Sól [g]</b> 4,8<br><b>Sód [mg]</b> 1 323,5      |