

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) szynka biała 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g szynka wiejska 40 g Pomidor 90 g Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 704,8
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pomidor bs 90 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 445,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Serek wiejski 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 200 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,1 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 990,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (MLE) szynka biała 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Udko kurczaka pieczone 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 90 g szynka wiejska 40 g Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,7 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 3 069,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) szynka biała 40 g Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE , SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE , GLU , JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Wędlina wege 50 g Pomidor 90 g Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 1 496
2026-07-31 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE , GLU , JAJ , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE , SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos cytrynowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE , GLU , JAJ , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,3 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 3 342

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 481,8 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 795,9
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 887,5 Białko ogółem [g] 162,2 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 356,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Maślanka 150 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Łosoś duszony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 427,5 Białko ogółem [g] 148,1 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 444,7
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Sos cytrynowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 233,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzyw na 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 823,7
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 808,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Fasolka szparagowa 200 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 3 518,8
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Surówka wielowarzyw na 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,4 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 3 726,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzyw na 120 g Potrawka z soczewicy czerwonej warzywami 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Ser biały 90 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 034,5
2026-08-02 niedziela	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,3 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 528,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka kurczaka pieczone 200 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,1 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 641,3
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka gotowane 200 g Buraczki 200 g (GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 815 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 461,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE , SEL , SOJ , GOR) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE , GLU , JAJ , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pasta z ciecierzycy 90 g piers wędzona drobiowa 40 g (MLE , SEL , SOJ , GOR) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,2 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 3 248,1
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pasta z brokuła i cukinii 90 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotletsojowy 100 g (SOJ) Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g Wędlina węge 40 g Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,6 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 617,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) pomidor ze szczypiorkiem 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 081 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 469,5
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 483,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Biskvity 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 989,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) pomidor ze szczypiorkiem 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 2 124,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g pomidor ze szczypiorkie m 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Humus 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety sojowe 100 g (SOJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 404,8
2026-08-04 wtorek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) szluka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Brokuł gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,9 Białko ogółem [g] 166,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 3 119,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) szłuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 626,2 Białko ogółem [g] 164 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 931,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) szłuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 054,8 Białko ogółem [g] 181 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 445,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (MLE , GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE , GLU , JAJ , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Humus 50 g (SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU , SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki 200 g szuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ)	Sok wielowarzyw ny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (SEL , SOJ , GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE , RYB) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,8 Białko ogółem [g] 176,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 3 918,7
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Sałatka z buraków z oliwą 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE , GLU) Humus 50 g (SEZ) Twarożek 100 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU , SEL) Kluski leniwe z serem 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 g (MLE)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE , RYB) Wędlina wege 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 107,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Krokiety z mięsem 250 g Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kiełbasa gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 267,3 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 580,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 071,1
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Kiełbasa gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 153,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 578,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 274,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczaniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g	Wafle ryżowe 2 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzyw na 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Galaretka wiśniowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 3 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 770,6
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Krokiety z mięsem 250 g Surówka z pora i jabłka 200 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kiełbasa gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	galaretka b/c 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 492 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 601,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 710,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszeki 90 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Krokiety z serem i pieczarkami 250 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g parówka wege 120 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 265,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 587,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 666
2026-08-06 czwartek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórki kiszzone 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) połędwica drobiowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 426,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 240,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 625,4 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 3 275,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórek świeży 90 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 200 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) połędwica drobiowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 542,6 Białko ogółem [g] 161,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 3 342
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 40 g pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) kotlet warzywno jajeczny 100 g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 622

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 745,8
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 461,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczynko pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE , GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) kiełbasa szynkowa 40 g (MLE , GLU , JA , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Pomidor bs 90 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE , GLU , JA , SEL , SOJ , GOR) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Pieczynko pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Dżem 25 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,7 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 641,8
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczynko razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Maślanka 100 ml (MLE) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) kiełbasa szynkowa 40 g (MLE , GLU , JA , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g	Pieczynko razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE , GLU , JA , SEL , SOJ , GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU , JA , RYB)	Jogurt 150 ml (MLE)	Pieczynko razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata 10 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 3 356,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek zielony 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Papryka 90 g Sałata 10 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 420,6
2026-08-08 sobota	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dynia pieczona 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 598,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek ziołowy 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Dynia pieczona 200 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Jabłko pieczone 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,7 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 779,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 90 g Jogurt 150 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek ziołowy 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, ME) Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,2 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 3 065,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-30 do dnia 2026-08-08 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 200 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dyńia pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Wędlina węge 40 g Pomidor 90 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 750,8