

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 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) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Marchewka gotowana 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 002,5 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 999,9
	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) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) 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 kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 341,6 Białko ogółem [g] 165 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 213

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	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 Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Sos ziołowy 80 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,5 Białko ogółem [g] 175,7 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 984,9
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos ziołowy 80 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,9 Białko ogółem [g] 160,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 746

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	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 Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pasta z brokuła i cukinii 90 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Kotlet sojowy 90 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 170 g Kalańior gotowany 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) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 076,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 2,9 Sód [mg] 1 200
2026-08-10 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE) Surówka wielowarzyw na 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 414,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) pierś wędzona drobiowa 40 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (<i>MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (<i>MIĘ</i>) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 80 g (<i>MLE, GLU</i>)		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (<i>GLU</i>) Bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (<i>RYB</i>) Pomidor bs 90 g Twaróg chudy 90 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,4 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 476,7
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) pierś wędzona drobiowa 40 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) Pasta wielowarzyw na 90 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) szynka jubileuszowa 30 g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (<i>MLE, SEL</i>) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (<i>MIĘ</i>) Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Sos jasny 80 g (<i>MLE, GLU</i>)	Wafle ryżowe 50 g	Pieczywo pszenne 40 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (<i>MLE</i>) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (<i>RYB</i>) Pomidor bs 90 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,3 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 960,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 90 g Maślanka 150 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta wielowarzynna 50 g	Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Surówka z białej kapusty 200 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ogórek 90 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,9 Białko ogółem [g] 150,5 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 761,5
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany 100 g (GLU) Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 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 (ŻYT) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,8 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 330,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Ogórki kiszone 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Pasztet drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Mizeria 120 g (MLE) Marchewka gotowana 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 579,8
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Pomidor bs 90 g schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIE) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,4 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 262,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)	Biskopity 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) Schab gotowany 40 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,2 Białko ogółem [g] 145,6 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 792,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Jogurt 100 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasztet drobiowy 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzyw na 200 g	Kisiel owocowy 200 ml	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Schab gotowany 40 g Pomidor 90 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,2 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 190,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Ogórki kiszone 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wegetariańsk i 31 500 g Ryż gotowany 180 g Mizeria 200 g (<i>MLE</i>)		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,3 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 511,8
2026-08-12 środa	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<i>MLE</i>) Kiełbasa kanapkowa 40 g twaro żek z suszonymi pomidorami 90 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (<i>JAJ, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (<i>MIE</i>) Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g ketchup 20 g Parówki 2 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 246

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<i>MLE</i>) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (<i>MLE</i>) Kiełbasa kanapkowa 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (<i>MIE</i>) Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Bułka wrocławska 40 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Pomidor bs 90 g Szynkowa 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 255 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 712,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<i>MLE</i>) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (<i>MLE</i>) Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) schab wieprzowy - sękacz 30 g (<i>MIE</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i>)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (<i>MIE</i>)	Herbatniki 50 g (<i>MLE, GLU</i>)	Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) wędlina krakowska 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Pomidor bs 90 g	Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,7 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 184,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 90 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Kiełbasa kanapkowa 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem b/ml 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Jabłko 1 szt	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Parówki 2 szt Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 2 871,9
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g Sos ziołowy 80 g Kotlet warzywny 120 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) parówka wege 120 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 1 790,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 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 Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, ME) Surówka colesław 120 g (JAJ) Bukiet warzyw 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 842,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 404,8
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, ME) Bukiet warzyw 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 870,1 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 233,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 668,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 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 Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, ME) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Polędwica sopočka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,4 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 832,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Kefir 150 ml (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, ME) Surówka colesław 180 g (JAJ)	Kisiel b/c 200 ml	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) piers wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 230,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 28,6 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 558,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Gulasz warzywny 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (<i>JAJ</i>)		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Pasta z zielonego groшку 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,1 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 3 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 371,5
2026-08-14 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml pieczywo żytnie 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i>) Twarożek 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 400 ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży 90 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 640

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g kiełbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 147,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 657,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Miód naturalny 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka chłopska 40 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z minuny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g kiełbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórek świeży 90 g Szynka drobiowa 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 533,2 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 855,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka chłopska 40 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa b/m 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Łosoś duszony 100 g (RYB) Sos ziołowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 3 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 376,1
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE , GLU) Twarożek 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty 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 (ŻYT) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 266,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 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) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzyw na 120 g Kalafior gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pierogi jarskie 50 g (GLU, JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 947,6
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalafior gotowany 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 080,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalańior gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,7 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 2 645,2
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 90 g Jogurt 100 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 386,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kalafior gotowany 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pierogi jarskie 250 g (GLU, JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 891,6
2026-08-16 niedziela	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 3 453,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,4 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 104,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ryż gotowany 180 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzyw na 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 756,4 Białko ogółem [g] 147,5 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 933,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 486,2 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 12 Sód [mg] 4 823,6
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) papryka faszerowana kaszą gryczaną z pieczarkami 120 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 343,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 583

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Ogórki kiszone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<i>MLE</i>) Paszтет domowy 50 g (<i>GLU, JAJ, MIĘ, SEL</i>) szynka formowana z kurczaka 40 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (<i>GLU</i>) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (<i>MLE, RYB</i>) wędlina krakowska 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 380,6
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<i>MLE</i>) szynka formowana z kurczaka 40 g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>) wędlina krakowska 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Fasolka szparagowa 200 g Sos warzywny 80 g (<i>SEL</i>)		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (<i>GLU</i>) Bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (<i>MLE, RYB</i>) Pomidor bs 90 g wędlina krakowska 40 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,2 Białko ogółem [g] 153,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 819,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Ser biały 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,6 Białko ogółem [g] 162,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 3 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 3 087,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tłwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 90 g Maślanka 150 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,6 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 3 091,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<i>MLE</i>) Wędlina wege 40 g Hummus 50 g (<i>SEZ</i>) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Kotlet jajeczny 100 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>) Fasolka szparagowa 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (<i>MLE</i> , <i>RYB</i>) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 839,3
2026-08-18 wtorek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i>) Szynka drobiowa 40 g Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groшку 400 g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Kluski śląskie 250 g Sos mięsno warzywny 200 g (<i>MIE</i> , <i>SEL</i>) Surówka francuska 120 g (<i>JAJ</i>) Marchewka gotowana 80 g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i>)		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g schab wieprzowy - sekcach 40 g (<i>MIE</i>) Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Sałata 10 g	Galaretk owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,1 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 163,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Szynka drobiowa 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kluski śląskie 250 g Sos mięsno warzywny 200 g (MIE, SEL) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,4 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 905
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Szynka drobiowa 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) pieś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno warzywny 200 g (MIE, SEL) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kluski śląskie 250 g	Biskopcy 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 871,9 Białko ogółem [g] 149,2 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 3 470,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-09 do dnia 2026-08-18 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Maślanka 100 ml (MLE) Szyńka drobiowa 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego grozku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos mięsno warzywny 200 g (MIE, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 90 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,9 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 625,4
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego grozku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g Fasolka w ponidorach 150 g (MLE, GLU, SEL) Surówka francuska 200 g (JAJ)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 648,1