

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 120 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Cukier 5 g Kaszo tto z kielbasą i warzywami 170 g (GLU, SEL) Pomidor 120 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 457,5 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 480,7
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Kaszo tto z kielbasą i warzywami 170 g (GLU) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,4 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 953,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 60 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 555,9 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 3 104,3
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem tławo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Jogurt 150 ml (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Mizeria 200 g (MLE) Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Kaszotto z kiełbasą i warzywami 170 g (GLU, SEL) Pomidor 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 558,3 Białko ogółem [g] 154,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 3 397,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 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 Kasza jęczmienna na mleku 300 g (MLE, GLU) kielbasa wege 120 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Cukier 5 g Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 170 g (GLU) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 1 746,6
2026-08-20 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 Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Sos mięsno warzywny 150 g (MIE, SEL)		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] 2 053,4 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 852,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	Wolski łatwostrawna	Pieczyno 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) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE , SEL) Kluski śląskie 250 g Bukiet warzyw 200 g Sos mięsno warzywny 150 g (MIE , SEL)		Pieczyno 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] [kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 548,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 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 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] 2 303,8 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 232,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 759,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 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 Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE , SEL) Kluski śląskie 250 g Sos warzywny 50 g (SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 90 g Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,9 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 3 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 480,4
2026-08-21 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) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU , JA J , 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] 2 187,2 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 278,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 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) Filet z mirunyna parze 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] 2 312,4 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 734,3
	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 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) Filet z mirunyna parze 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] 2 706,9 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 300,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Jogurt 150 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE , GLU , JA , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczyno 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 Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU , JA , J , RYB) Sos cytrynowy 80 g	Jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynekowa 40 g (MLE , GLU , JA , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,9 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 3 399,5
	Wolski wegetariańska		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE , SEL) Filet z mirunyna parze 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 Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Pieczyno 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] [kcal] 2 078,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 2 146,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 sobota	Wolska podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Piecyno razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) szynka jubileuszowa 40 g (<i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>) Pasta z zielonego groшку 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (<i>GLU</i> , <i>ME</i>) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzyw na 120 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Piecyno razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) wędlna krakowska 40 g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> , <i>JA</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEL</i> , <i>DWU</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>SEZ</i>) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (<i>SEL</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 802
	Wolski łatwostrawna		Piecyno 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) szynka jubileuszowa 40 g (<i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>) Pasta wielowarzyw na 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (<i>GLU</i> , <i>ME</i>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Fasolka szparagowa 200 g		Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 40 g (<i>GLU</i>) Bułka wrocławska 60 g (<i>GLU</i>) Cukier 5 g wędlna krakowska 40 g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> , <i>JA</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEL</i> , <i>DWU</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>SEZ</i>) Ser biały 90 g (<i>MLE</i>) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzyw ny 200 ml (<i>SEL</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 720,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 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] 2 310,9 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 3 436,9
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo 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] 2 281,9 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 9 Sód [mg] 3 644,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 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 wielowarzywna 120 g Potrawka z soczewicy czerwonej z 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 wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 012,8
2026-08-23 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 homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 263,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 537,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 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 Udko 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] 2 085 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 570,2
	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 Udko 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] 2 691,9 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 390,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 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 pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka 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 homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 485,8 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 197,7
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Wędlina wege 50 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet sojowy 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 wege 40 g Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,6 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 626,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Paszтет domowy 50 g (GLU , JAJ , MIĘ , SEL) pomidor ze szczypiorkie m 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selerai 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] [kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 476,5
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (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] [kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 402,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 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) Pasztet 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)	Biskopity 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] 2 455,5 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 907,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (MLE) Pasztet 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] 2 310,8 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 051,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) Paszтет z soczewicy 100 g 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] 2 270,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 411,8
2026-08-25 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) szłuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Sałatka z ogórka 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] 2 371,2 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 786,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 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) sztuśka 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] 2 371 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 767,8
	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) sztuśka 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] 3 170,5 Białko ogółem [g] 184,1 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 3 605,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 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 Sałatka z ogórka 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] 2 529,5 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 3 662,2
	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] 2 269,1 Białko ogółem [g] 140,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 096

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-26 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) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowy m 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g Ryż brązowy 180 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	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,8 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 946,6
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g 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	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 5 Sód [mg] 2 013,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-26 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 300 g (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 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	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 903,4
	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) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowy m 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z pora i jabłka 200 g Ryż brązowy 180 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	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,3 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 438,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-26 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. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo- owocowy 100 g (MLE)		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	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 824,3
2026-08-27 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) Twarożek 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 marchewki z chrzanem 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] 2 367 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 641,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 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) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 90 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] 2 181,9 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 156,5
	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) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 90 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] 2 625,3 Białko ogółem [g] 150,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 3 191,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 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) Twarożek 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 marchewki z chrzanem 120 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] [kcal] 2 461,4 Białko ogółem [g] 159,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 488,2
	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) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Sos napoli 120 ml Buraczki 80 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU) 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] [kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 774,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 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) 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) Łosoś duszony 100 g (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] 2 124,5 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 565,7
	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) 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) Łosoś duszony 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] 2 347,2 Białko ogółem [g] 154,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 199,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 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 300 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) kiełbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łosoś duszony 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 homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,2 Białko ogółem [g] 163 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 378,3
	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, JAJ, 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, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Łosoś duszony 100 g (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 homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,3 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 3 352,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-19 do dnia 2026-08-28 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 piątek	Wolski wegetariańska		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (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 Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Pieczyno 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 homogenizo wany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 152,3