

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Szynkowa 40 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g gulasz drobiowo warzywny 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g Dynia pieczona 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g wędlina krakowska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,5 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 689,9
	Wolski łatwostrawna		Sałata 10 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Bułka wrocławska 50 g Pomidor 90 g Masło extra 82% 15 g Cukier 5 g Szynkowa 40 g Twarożek śmietankowy 90 g		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml gulasz drobiowo warzywny 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g Dynia pieczona 80 g Kompot owocowy 300 ml		Ser twarogowy z czubrycą 90 g wędlina krakowska 40 g Pomidor 90 g Masło extra 82% 15 g Pieczywo pszenne 50 g Bułka wrocławska 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 375,4 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 555,6
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Szynkowa 40 g Twarożek śmietankowy 90 g	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 5 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g gulasz drobiowo warzywny 200 g Dynia pieczona 200 g	Jogurt naturalny 150 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g Bułka wrocławska 40 g Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g wędlina krakowska 40 g Pomidor bs 90 g	Jabłko pieczone 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,9 Białko ogółem [g] 149,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 691,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g Papryka 90 g Jogurt 150 ml Szynkowa 40 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g gulasz drobiowo warzywny 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g	Jogurt naturalny 150 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g wędlina krakowska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,3 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 3 022,4
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Serek topiony 40 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g Dynia pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g Wędlina wege 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Błonnik pokarmowy [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 116,8 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 585,6
2026-08-30 niedziela	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml Twarożek 90 g szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka coleslaw 120 g Kalafior gotowany 80 g Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g Pasta z marchewki 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,8 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 099,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-30 niedziela	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Twarożek 90 g szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafior gotowany 200 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 40 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g Pasta z marchewki 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,4 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 2 161,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Twarożek 90 g	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 5 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafior gotowany 200 g Sos ziołowy 80 g	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 40 g Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,4 Białko ogółem [g] 162,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 932,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-30 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Twarożek 90 g szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g Połędwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 200 g Sos ziołowy 80 g	Mus owocowy 100 g	Pieczywo razowe 100 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml kurczak zapiekany 40 g Pasta z marchewki 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,5 Białko ogółem [g] 159 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 609,5
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml Wędlina wege 40 g Twarożek 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml Pieczeń z soczewicą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 80 g Surówka colesław 120 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ser żółty 50 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor 90 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 1 295,9
2026-08-31 poniedziałek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml Hummus z suszonymi pomidorami 50 g Jajko gotowane 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g Szynkowa 50 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,2 Białko ogółem [g] 152,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 3 274,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	Wolski łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 300 ml pierś wędzona drobiowa 40 g Schab gotowany 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczyno pszenne 40 g Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g Pomidor bs 90 g Szynkowa 50 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,7 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 3 346
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczyno pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml pierś wędzona drobiowa 40 g Schab gotowany 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Pieczyno pszenne 50 g szynka jubileuszowa 30 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Sos jasny 80 g	Wafle ryżowe 50 g	Pieczyno pszenne 40 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g Szynkowa 50 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g Pomidor bs 90 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 3 829,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	Wolki łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g Papryka 90 g Maślanka 150 ml Jajko gotowane 2 szt Hummus z suszonymi pomidorami 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 g Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g Papryka 90 g Szynkowa 50 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,4 Białko ogółem [g] 161,3 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 3 621
	Wolki wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml Jajko gotowane 2 szt Hummus z suszonymi pomidorami 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g Kotlet ziemniaczno serowy 100 g Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Sos jasny 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g Ser żółty 50 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 283,5
2026-09-01 wtorek	Wolka podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml Paszтет drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Mizeria 120 g Marchewka gotowana 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Szynkowa 40 g Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	Wolski łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml szynka jubileuszowa 40 g połędwica drobiowa 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml Udło kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 60 g Bułka wrocławska 40 g Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Pomidor bs 90 g schab wieprzowy - sękacz 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	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
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml szynka jubileuszowa 40 g połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g wędlina krakowska 30 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml Udło kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g	Galaretkę 100 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g Schab gotowany 40 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g Pomidor 90 g Jogurt 100 ml szynka jubileuszowa 40 g Paszтет drobiowy 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g wędlina krakowska 30 g	Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Galaretka 100 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g Schab gotowany 40 g Ogórki kiszone 90 g Szynkowa 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,1 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 255 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 31,8 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 182,9
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml Ser żółty 50 g Paszтет z cukiinii 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml Sos jogurtowo-owocowy 150 g Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 100 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g Jajko gotowane 2 szt Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 482,4
2026-09-02 środa	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g wędlina krakowska 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Kalafior gotowany 120 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g ketchup 20 g kielbasa biała gotowana 120 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 861,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos ziolowy 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g Bułka wrocławska 40 g Cukier 5 g kielbasa biała gotowana 120 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 252,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 622,7
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g wędlina krakowska 40 g Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g schab wieprzowy - sękacz 30 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g Sos ziolowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Szynkowa 40 g wędlina krakowska 40 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,1 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 226,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g Jogurt naturalny 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g schab wieprzowy - sękacz 30 g	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g kielbasa biała gotowana 120 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 062,5
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g Wędlina wege 40 g Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Kalafior gotowany 80 g Sos ziołowy 80 g Kotlet warzywny 120 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Twarożek 90 g parówka wege 120 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,6 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 93,8 Sól [g] 9 Sód [mg] 1 722,3
2026-09-03 czwartek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g Surówka colesław 120 g Bukiet warzyw 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 499,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g szynka formowana z kurczaka 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g Bukiet warzyw 200 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g Bułka wrocławska 40 g Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g Pomidor bs 90 g Polędwica sopocka 50 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 975,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g Szynka w siatce 30 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Kotlet mielony pieczony 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Polędwica sopocka 50 g pierś wędzona drobiowa 40 g Pomidor bs 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 941

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g Pomidor 90 g Serek homogenizowany 150 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g szynka formowana z kurczaka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g Surówka colesław 180 g	Kisiel b/c 200 ml	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g pieś wędzona drobiowa 40 g Papryka 90 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 29,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 653,8
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 50 g Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Gulasz warzywny z fasolką szparagową 200 g Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ser żółty 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,3 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 95,5 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 466,6
2026-09-04 piątek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml pieczywo żytnie 50 g Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Humus 50 g Jajko gotowane 1 szt Ogórki kiszzone 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g twarożek z koperkiem 90 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g szynka nie ze wsi 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,2 Białko ogółem [g] 148,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 355,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	Wolski łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml szynka jubileuszowa 40 g pasta z jajka z natką pietruszki 90 g Pomidor bs 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Filet z miruny na parze 100 g Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczyno pszenne 40 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g szynka nie ze wsi 40 g twarożek z koperkiem 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 10,2 Sód [mg] 4 094,2
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml szynka jubileuszowa 40 g szynka wiejska 40 g Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g Szynka chłopska 40 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Filet z miruny na parze 100 g Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g szynka nie ze wsi 40 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g twarożek z koperkiem 90 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,1 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 956,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Jogurt 150 ml Humus 50 g Jajko gotowane 1 szt Ogórki kiszzone 90 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g Szynka chłopska 40 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa b/m 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml szynka nie ze wsi 40 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g twarożek z koperkiem 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,2 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 234,9
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Humus 50 g Jajko gotowane 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g pasztet sojowy 50 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g twarożek z koperkiem 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 2 358
2026-09-05 sobota	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Serek topiony 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalafior gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 919

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-05 sobota	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Twaróg chudy 90 g Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalafior gotowany 200 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 015,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 2 145,8
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Twaróg chudy 90 g szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g twarożek z koperkiem 50 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalafior gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g	Herbatniki 50 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina krakowska 40 g Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09.05 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g Papryka 90 g Jogurt 100 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Serek topiony 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g twarożek z koperkiem 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g Smalec z fasoli 80 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g	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
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Ser biały 90 g Serek topiony 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml Kalafior gotowany 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kotlet jajeczny 100 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Wędlina wege 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,4 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 138,3
2026-09.06 niedziela	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki 90 g kurczak zapiekany 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g Surówka z selera i jabłka 120 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ser żółty 50 g szynka jubileuszowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [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 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	Wolski łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczyno pszenne 40 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g szynka jubileuszowa 40 g Pasta wielowarzynna 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,1 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 2 222,6
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g Szynkowa 30 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g	Biszkopty 50 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g szynka jubileuszowa 40 g Pasta wielowarzynna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,1 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 3 051,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Jogurt 150 ml pasta z jajka z natką pietruszki 90 g kurczak zapiekany 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy 180 g Pieczeń rzymska 100 g Surówka z selera i jabłka 200 g	Serek wiejski 150 g	Pieczywo razowe 120 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g szynka jubileuszowa 40 g 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 Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki 90 g Ser żółty 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml Kotlet sojowy 90 g Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g 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] 2 452,5 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 681,7
2026-09-07 poniedziałek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g Paszтет domowy 50 g szynka formowana z kurczaka 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g Sos warzywny 50 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g wędlina krakowska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 519,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	Wolski łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g szynka formowana z kurczaka 40 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Fasolka szparagowa 200 g Sos warzywny 80 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 40 g Bułka wrocławska 60 g Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g Pomidor bs 90 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	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
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g wędlina krakowska 40 g szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g szynka jubileuszowa 30 g Masło extra 82% 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzywny 80 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g Cukier 5 g Ser biały 90 g wędlina krakowska 40 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,6 Białko ogółem [g] 162,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 318,7 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-29 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g Ogórki kiszzone 90 g Maślanka 150 ml szynka formowana z kurczaka 40 g Paszтет domowy 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g Masło extra 82% 5 g szynka jubileuszowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Sos warzywny 80 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g Pomidor 90 g wędlina krakowska 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	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
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g Paszтет z soczewicy 50 g Humus 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Pieczeń wege 100 g Fasolka szparagowa 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		Masło extra 82% 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g Pieczywo razowe 50 g Cukier 5 g Serek topiony 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml	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