

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik z soczewicy czerwonej i warzyw 100 g Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka biała 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 1 297,4
	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 jaglane na mleku 350 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Klopsik z soczewicy czerwonej i warzyw 100 g Bukiet warzyw 200 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twarożek 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 787,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	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 jaglane na mleku 300 ml (MLE) pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Schab gotowany 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Wafle ryżowe 50 g	Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 215,7
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszone 90 g Kefir 150 ml (MLE) schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIĘ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta wielożywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik z soczewicy czerwonej i warzyw 100 g Surówka wielożywna 200 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) Papryka 90 g szynka biała 40 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 537,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	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 100 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik z soczewicy czerwonej i warzyw 100 g Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) Wędlina wędze 50 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 292,8
		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) pasta z fasoli czerwonej z warzywami 90 g (SEL) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Mizeria 120 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,8 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 686,2
		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) pasta z fasoli czerwonej z warzywami 90 g (SEL) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 400 ml Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa krakowska 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,2 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 219,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) połędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Wędlina drobiowa 40 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 400 ml Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU)	Galaretki 100 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa krakowska 40 g Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,8 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 802,1
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Jogurt 100 ml (MLE) pasta z fasoli czerwonej z warzywami 90 g (SEL) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Wędlina drobiowa 40 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 400 ml Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż brązowy 180 g Mizeria 200 g (MLE)	Galaretki 100 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) kielbasa krakowska 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,5 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 258,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 831,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	Wolsci wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) kurczak zapiekany 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) pasta z fasoli czerwonej z warzywami 90 g (SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (MLE) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,7 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 374,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 376,8
2026-09-23 środa	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos zidowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g ketchup 20 g Kielbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 100 g Musztarda 20 g (GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 3 029,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 środa	Wolski łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos zidowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Kielbasa śląska na ciepło 80 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,3 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 624,4
	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) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) schab wieprzowy - sekacz 30 g (MIĘ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos zidowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Polędwica sopočka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,2 Białko ogółem [g] 134,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 806,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 środa	Wolki łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) schab wieprzowy - sekacz 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Sos zidowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Kielbasa śląska na ciepło 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,8 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 3 260,3
	Wolki wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Wędlina w ege 40 g Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g Sos zidowy 80 g Gulasz sojowy z warzywami 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) parówka wege 120 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 375,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Salata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 120 g Surówka colesław 80 g (JAJ)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,8 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 933,3
	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Salata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka z groszkiem 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Polędwica sopočka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 90 g Salata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,4 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 3 381,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-24 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynek w siatce 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka z groszkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Serek homogenizowany 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 513,4 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 3 320
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Serek homogenizowany 150 g (MLE) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Salata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynek w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka coleslaw 180 g (JAJ)	Kisiel b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 057,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	Wolski wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kotlet sojowy 90 g (SOJ) Marchewka z groszkiem 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 335,9
		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Iosó 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata z kaszą bulgur i warzywami 100 g (GLU) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,9 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 824,7
2026-09-25 piątek	Wolska podstawowa	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) Pomidor bs 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 400 ml (MLE, SEL) Iosó 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Pieczyno pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Sałata z kaszą bulgur i warzywami 100 g (GLU) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,1 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 3 910,9
		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) Pomidor bs 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 400 ml (MLE, SEL) Iosó 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Pieczyno pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Sałata z kaszą bulgur i warzywami 100 g (GLU) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,1 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 3 910,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,7 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 866,6
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Jogurt 150 ml (MLE) Humus 50 g (SEZ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 90 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa b/m 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 3 368,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Ilość 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 80 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g pasztet sojowy 50 g (SOJ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 2 166,4
		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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalańior gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z fasoli białej 80 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 975,3
		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalańior gotowany 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 264,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 2 166

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	Wolki 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) Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalańior gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,3 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 3 169,9
	Wolki łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 90 g Jogurt 100 ml (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pasta z fasoli białej 80 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,7 Białko ogółem [g] 140,3 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 914,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	Wolski wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Ser biały 90 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Sałata 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml pasztet sojowy 50 g (SOJ) Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 1 452,1
		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Szpinak duszony 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 50 g (GLU) Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 9 Sód [mg] 3 452,7
		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Szpinak duszony 200 g		Pieczyno pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 140,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-27 niedziela

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Szpinak duszony 200 g Ryż gotowany 180 g	Chrupki kukurydziane 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,8 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 334
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g	Kisiel b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,4 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 4 286,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 niedziela	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) Hummus z białej fasoli 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 170 g (GLU) Szpinak duszony 80 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Wędlina w ege 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Błonnik pokarmowy [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 776
2026-09-28 poniedziałek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z kaszą kuskus i zieleciną 400 ml (GLU, SEL) 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 (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,5 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 556,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-28 poniedziałek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z kaszą kuskus i zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Fasolka szparagowa 200 g Sos warzywny 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) Pomidor bs 90 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,2 Białko ogółem [g] 169,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 175,3
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) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z kaszą kuskus i zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,4 Białko ogółem [g] 180,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 3 655,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	Wolsci łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 90 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z kaszą kuskus i zieleńiną 400 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g wędłina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674,5 Białko ogółem [g] 179 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 3 223,4
	Wolsci wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) Paszтет z soczewicy 50 g Humus 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z kaszą kuskus i zieleńiną 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń wege 100 g (SEL) Fasolka szparagowa 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 628,9
2026-09-29 wtorek	Wolsci podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka biała 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałata z buraków z oliwą rozdobniona 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 300 g Sos mięsno warzywny 150 g (MIĘ, SEL) Surówka francuska 120 g (JAJ) Marchewka gotowana 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 432

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-29 wtorek	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka biała 40 g Tw arozek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Łopatką duszona w sosie własnym 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 227,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 495,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka biała 40 g Tw arozek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor bs 90 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 z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 200 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos mięsno warzywny 150 g (MIĘ, SEL)	Chrupki kukurydziane 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,2 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 961,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-29 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka biała 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 100 g (MIĘ) Surówka francuska 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 90 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 271,2
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Hummus 50 g (SEZ) Serek topiony 50 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 300 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos warzywny 50 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Wędlina w ege 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 840
2026-09-30 środa	Wolska podstawowa	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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (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) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kalafor gotowany 80 g		Herbata 250 ml Cukier 5 g Leczo z warzywami i kielbasą 250 g (SEL) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,8 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 864,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 środa	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 jęczmienne na mleku 300 ml (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 Kalafior gotowany 200 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Leczo z warzywami i kielbasą 250 g (SEL) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 595,6
	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 jęczmienne na mleku 300 ml (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 Kalafior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Leczo z warzywami i kielbasą 250 g (SEL) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,1 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 3 792,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 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 Surówka z kapusty czerwonej 200 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Herbata 250 ml Leczo z warzywami i kielbasą 250 g (SEL) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 911,6
	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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU) Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet z soczewicy i kaszy 120 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 80 g		Herbata 250 ml Cukier 5 g Leczo wegetariańskie 250 g (SEL) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 1 521,1