

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka nie ze wsi 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Rukola 10 g Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Bigos domowy 300 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Cukier 5 g 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] 2 501,2 Białko ogółem [g] 157,6 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 258 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 4 274,5
	Wolski latwostrawna		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 nie ze wsi 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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Sos jasny 50 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] 2 054,6 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 231,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 882,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-08 wtorek

	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 nie ze wsi 40 g Tw arożek 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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 3 415,5
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 nie ze wsi 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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Surówka francuska 200 g (JAJ)	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] 2 036,4 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 549,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	Wolski wegetariańska	Piecząwo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecąwo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Serek topiony 50 g (MLE) Rukola 10 g Sałatka z buraków z oliwą rozdońniona 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne 120 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 Piecąwo pszenne 50 g (GLU) Piecąwo 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] 2 260 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 827,6
		Piecąwo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Piecąwo 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) Mizeria 120 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i wędliną 250 g (MLE, GLU, MIE, SEL) Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 022,6 Białko ogółem [g] 144,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 486 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 893,1
		Piecąwo 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 Buraczki 200 g (GLU) Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i wędliną 200 g (MLE, GLU, MIE, SEL) Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,4 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 437,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 736,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 środa	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 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 Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i wędliną 200 g (MLE, GLU, MIE, SEL) Pomidor bs 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 434 Białko ogółem [g] 148,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 531,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 922,2
	Wolki 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) Salata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Mizeria 200 g (MLE) Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Herbata 250 ml Zapiekanka z makaronem razowym z szpinakiem i wędliną 250 g (MLE, GLU, SEL) Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 461,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 815,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 środa	Wolski wegetariańska		Pieczewo 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 selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 80 g (GLU)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i warzywami 250 g (MLE, GLU, SEL) Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 883,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 505,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 558,3
2026-09-10 czwartek	Wolska podstawowa		Pieczewo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) szynka biała 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g szynka wiejska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 939,1
	Wolski łatwostrawna		Pieczewo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczewo pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pomidor bs 90 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 448,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-10 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 płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Serek wiejski 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 200 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 801
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (MLE) szynka biała 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Udko gotowane 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 90 g szynka wiejska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 211,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 799,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-10 czwartek	Wolski wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) pasztet sojowy 100 g (SOJ) Ogórki kiszane 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z soczewicą 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 50 g (GLU) Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Dżem 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 513,8
		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosz 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 50 g (GLU) Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszane 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 3 302,5
		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Dżem 25 g Sałata 10 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosz 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Pieczyno pszenne 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,9 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 735,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 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 Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Dżem 25 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,4 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 301,4
	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) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g łosoś 100 g (RYB) Sos zidowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 50 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,5 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 3 284,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	Wolsci wegetariańska		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałata 10 g Wędlina w ege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórki kiszane 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 171,1
			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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 802
			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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 720,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	Wolki łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 200 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,9 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 3 436,9
	Wolki łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, MIĘ) Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 9 Sód [mg] 3 644,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	Wolki 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) paszlet sojowy 50 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 g Potrawka z soczewicy czerwonej warzywami 200 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Ser biały 90 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 2 079,5
		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 515,9
		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Kielbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 548,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-13 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 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Kielbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko gotowane 200 g Buraczki 200 g (GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,4 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 368,6
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 200 g Surówka z marchewki 120 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,2 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 175,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	Wolski wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g Serek topiony 50 g (MLE) Ogórki kiszane 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 467,7 Białko ogółem [g] 140,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 600,5
2026-09-14 poniedziałek	Wolski podstawowa	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIĘ) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 1 475,4
2026-09-14 poniedziałek	Wolski łatwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIĘ) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 028,4 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 1 430,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-14 poniedziałek

	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 Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIĘ) Pomidor 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 915,6
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIĘ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 2 021,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	Wolskiwegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g pomidor ze szczypiorkiem 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Paszтет z soczewicy 100 g Hummus 50 g (SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 120 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) paszтет sojowy 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 1 429,8
2026-09-15 wtorek	Wolska podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Hummus 50 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą rozdołniona 130 g Rukola 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Kalafior gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,6 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 3 075,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

2026-09-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g Rukola 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kalańior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Galaretka z owocami 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,3 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 795,8
Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kalańior gotowany 200 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 90 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,6 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 8 Sód [mg] 3 522,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Jogurt naturalny 100 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 100 g Rukola 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ)	Sok wiewiórzyny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Galaretką owocową 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,7 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 3 938
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet kalafiorowy z kaszą kuskus 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 180 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Wędlina w ege 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Galaretką owocową 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 412,2
2026-09-16 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 Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (MLE) 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 Parówki 2 szt Pomidor 90 g ketchup 20 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 232,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	Wolski łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (MLE) Jabłka prażone 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Parówki 2 szt Pomidor 90 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 346,5
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (MLE) Jabłka prażone 100 g	Wafle ryżowe 2 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Cukier 5 g ketchup 20 g Parówki 2 szt Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,8 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 822,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	Wolsci latwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100 g (GLU, MIE) Surówka z pora i jabłka 200 g Ryż brązowy 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Parówki 2 szt Pomidor 90 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,2 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 964,5
	Wolsci wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórek 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (MLE) Jabłka prażone 100 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g parówka wege 120 g Pomidor 90 g ketchup 20 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,8 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 581,2
2026-09-17 czwartek	Wolska podstawowa	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Pomidor 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z zielonego groszku 90 g szynka biała 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,2 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 762,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	Wolski latwostrawna	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) szynka biała 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 754,2
	Wolski latwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU)	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ) szynka biała 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 789,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórek świeży 90 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 90 g szynka biała 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,8 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 610,2
	Wolski wegetariańska	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ogórki kiszane 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Kotlet z soczewicy i kaszy 120 g (GLU) Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z ogórkiem 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pasta z zielonego groszku 90 g Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 3,3 Sód [mg] 1 352,5
2026-09-18 piątek	Wolska podstawowa	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 50 g (GLU) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Papryka 90 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 784,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	Wolski łatwostrawna	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) Tw arozek ziołowy 90 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 80 g		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Ser biały 50 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,9 Białko ogółem [g] 154,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 374,8
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	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 350 ml (MLE, GLU) Tw arozek ziołowy 90 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 90 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 521,5 Białko ogółem [g] 165,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 595,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	Wolki łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Kefir 150 ml (MLE) Tw arożek ziołowy 90 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Budyń b/c 200 ml (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Papryka 90 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,1 Białko ogółem [g] 156,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 421,5
	Wolki wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Tw arożek ziołowy 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Papryka 90 g Sałata 10 g Ser biały 50 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,7 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 2 367,6
2026-09-19 sobota	Wolka 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) gulasz drobiowy warzywny 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dyńia pieczona 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,6 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 678,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	Wolski łatwostrawna	Salata 10 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Pomidor 90 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Tw arożek śmietankowy 90 g (MLE)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) gulasz drobiowo warzywny 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dynia pieczona 80 g Kompot owocowy 300 ml		Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Herbata 250 ml Cukier 5 g Sałata 10 g Kisiel b/c 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 153,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 556,4
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Tw arożek śmietankowy 90 g (MLE)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) gulasz drobiowo warzywny 200 g Dynia pieczona 200 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 90 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 474,4 Białko ogółem [g] 160,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 994,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 90 g Kefir 150 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) gulasz drobiowo warzywny 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,3 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 3 373,7
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 200 g (SOJ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dynia pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Dżem 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 1 465,3
2026-09-20 niedziela	Wolka podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kalańor gotowany 80 g Sos ziółowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,3 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 091,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	Wolski latwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańor gotowany 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 kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 080,9
	Wolski latwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańor gotowany 200 g Sos zidowy 80 g	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 40 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,4 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 479,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WOLSKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos zidowy 80 g	Mus owocowy 100 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,9 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 561
	Wolski wegetariańska	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Wędlina wege 40 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Pieczeń z soczewicą 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 80 g Surówka colesław 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 50 g (MLE) Pasta z marchewki 90 g Pomidor 90 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 782,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 362