Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-01 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 płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) szynka biała 40 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (***MLE, 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 formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (***MLE***)	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1** **Białko ogółem [g] 104,6** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 67,1** **Sól [g] 6,1** **Sód [mg] 2 203,6**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g 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		Pieczywo 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**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-01 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Serek wiejski 50 g (***MLE***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (***MLE, SEL***) 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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Ogórek świeży 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 120 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 Papryka 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (***MLE***)	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2** **Białko ogółem [g] 136** **Tłuszcz [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 196,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2** **suma cukrów prostych [g] 40** **Sól [g] 5,5** **Sód [mg] 1 738,8**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-01 czwartek	Wolski wegetariańska		Pieczywo 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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) pasztet sojowy 100 g (***SOJ***) Ogórek świeży 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 120 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo 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] 2 347** **Białko ogółem [g] 86,4** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 366,5** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **suma cukrów prostych [g] 77,2** **Sól [g] 4,3** **Sód [mg] 1 460,9**
2026-10-02 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor 90 g Dżem 25 g Sałata 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,7** **Białko ogółem [g] 152,9** **Tłuszcz [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 317** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 72,1** **Sól [g] 8** **Sód [mg] 3 258,1**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) 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***) Filet z mintaja pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,2** **Białko ogółem [g] 117** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 291,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 60** **Sól [g] 6,7** **Sód [mg] 2 726,4**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 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 owsiane 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***) Filet z mintaja na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 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] 2 784,6** **Białko ogółem [g] 152,1** **Tłuszcz [g] 93** **Węglowodany ogółem [g] 346,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **suma cukrów prostych [g] 61,1** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 3 277,5**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Jogurt naturalny 150 g (***MLE***) 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 Filet z mintaja pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos ziołowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,1** **Białko ogółem [g] 131,2** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 342,1** **Błonnik pokarmowy [g] 61,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 91,6** **Sól [g] 8,8** **Sód [mg] 3 511,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 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 Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Dżem 25 g Sałata 10 g Wędlina wege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z mintaja pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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***) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 306,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **suma cukrów prostych [g] 68,1** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 164,4**
2026-10-03 sobota	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 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 Galantyna drobiowa 150 g Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,2** **Białko ogółem [g] 121** **Tłuszcz [g] 56,2** **Węglowodany ogółem [g] 271** **Błonnik pokarmowy [g] 44,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 67,7** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 2 393,2**
	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 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 Galantyna drobiowa 150 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962** **Białko ogółem [g] 115,6** **Tłuszcz [g] 58,1** **Węglowodany ogółem [g] 259,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 274,5**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-03 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta 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**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (***GLU, MIĘ***) Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Galantyna drobiowa 150 g Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,7** **Białko ogółem [g] 139,9** **Tłuszcz [g] 68,3** **Węglowodany ogółem [g] 293,1** **Błonnik pokarmowy [g] 54,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **suma cukrów prostych [g] 61,6** **Sól [g] 8** **Sód [mg] 3 235,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-03 sobota	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) pasztet sojowy 50 g (***SOJ***) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (***MLE, SEL***) Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 g Gulasz warzywny z soczewicą 150 g (***GLU***)		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***) Hummus z ciecierzycy 60 g (***SEZ***) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,9** **Białko ogółem [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 55,4** **Węglowodany ogółem [g] 298,6** **Błonnik pokarmowy [g] 59,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **suma cukrów prostych [g] 101** **Sól [g] 5,5** **Sód [mg] 2 202,2**
2026-10-04 niedziela	Wolska 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***) 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 kiszone 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**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) szynka biała 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] 2 067,5** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 70,3** **Węglowodany ogółem [g] 261,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 64,1** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 2 228,3**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-04 niedziela	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***) szynka biała 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] 2 674,4** **Białko ogółem [g] 135,7** **Tłuszcz [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 313,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **Sól [g] 7,1** **Sód [mg] 3 048,6**
	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**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-04 niedziela	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 90 g Kakao na mleku 250 ml (***MLE***) 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 kiszone 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**
2026-10-05 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Pasztet domowy 60 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] 2 054,7** **Białko ogółem [g] 113,4** **Tłuszcz [g] 58,1** **Węglowodany ogółem [g] 289,8** **Błonnik pokarmowy [g] 42,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 63,8** **Sól [g] 3,6** **Sód [mg] 1 452,2**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) Pasztet domowy 60 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) schab wieprzowy - sękacz 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***) Marchewka gotowana 80 g (***MLE, GLU***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951** **Białko ogółem [g] 108,2** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 252** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Sól [g] 3,5** **Sód [mg] 1 405,5**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-05 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) Pasztet domowy 50 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) 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***) Marchewka gotowana 200 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 szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,4** **Białko ogółem [g] 121,7** **Tłuszcz [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 320,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 60,6** **Sól [g] 4,9** **Sód [mg] 2 056,2**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (***MLE***) Pasztet domowy 50 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Pomidor 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**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-05 poniedziałek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 100 g Ser żółty 50 g (***MLE***) 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***)		Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ser biały 90 g (***MLE***) jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,8** **Białko ogółem [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 60** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **Błonnik pokarmowy [g] 48,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **suma cukrów prostych [g] 64,8** **Sól [g] 3,5** **Sód [mg] 1 400,8**
2026-10-06 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 manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus 50 g (***SEZ***) Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 130 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (***MIĘ***) 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] 2 421,4** **Białko ogółem [g] 138,7** **Tłuszcz [g] 77,4** **Węglowodany ogółem [g] 315,4** **Błonnik pokarmowy [g] 45** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 63,8** **Sól [g] 7,7** **Sód [mg] 3 086,1**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 130 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***) Kalafior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka 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] 2 301** **Białko ogółem [g] 130,4** **Tłuszcz [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 289,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **suma cukrów prostych [g] 48,6** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 824,7**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pasta z marchewki 90 g	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***) Kalafior gotowany 180 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] 2 806,6** **Białko ogółem [g] 151,4** **Tłuszcz [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 363** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **suma cukrów prostych [g] 42,9** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 526,8**
	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 rozdobniona 100 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 200 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (***MIĘ***)	Sok wielowarzywny 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	Galaretka owocowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,2** **Białko ogółem [g] 147,7** **Tłuszcz [g] 82,8** **Węglowodany ogółem [g] 323,8** **Błonnik pokarmowy [g] 61,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **Sól [g] 10,2** **Sód [mg] 4 118,9**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 wtorek	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 rozdobniona 130 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Humus 50 g (***SEZ***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Gulasz sojowy z warzywami 150 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 wege 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Galaretka owocowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 74,8** **Węglowodany ogółem [g] 283** **Błonnik pokarmowy [g] 49** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 69,8** **Sól [g] 7,5** **Sód [mg] 2 622,8**
2026-10-07 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 jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (***MLE, GLU, JAJ***) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***) Jabłka prażone 80 g śliwka 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g parówki drobiowe 120 g Pomidor 90 g Sałata 10 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,2** **Białko ogółem [g] 119,9** **Tłuszcz [g] 90,7** **Węglowodany ogółem [g] 296,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3** **suma cukrów prostych [g] 80,5** **Sól [g] 6,9** **Sód [mg] 2 728,1**
	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 jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) 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***) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (***MLE, GLU, JAJ***) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (***MLE***) Jabłka prażone 80 g Jabłko 1 szt		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g parówki drobiowe 120 g Pomidor 90 g Sałata 10 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,4** **Białko ogółem [g] 110,1** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 318,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **suma cukrów prostych [g] 92,6** **Sól [g] 7,1** **Sód [mg] 2 841**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-07 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g	Wafle ryżowe 2 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g ketchup 20 g parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1** **Białko ogółem [g] 128,8** **Tłuszcz [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 332,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **suma cukrów prostych [g] 48,7** **Sól [g] 8,2** **Sód [mg] 3 287,4**
	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***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka z pora i jabłka 200 g Ryż brązowy 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g Pomidor 90 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,7** **Białko ogółem [g] 136,3** **Tłuszcz [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 335** **Błonnik pokarmowy [g] 58,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2** **suma cukrów prostych [g] 64** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 263,3**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-07 środa	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 Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (***MLE, GLU, JAJ***) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***) śliwka 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g parówka wege 120 g Pomidor 90 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,5** **Białko ogółem [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 288,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 69,2** **Sól [g] 7,5** **Sód [mg] 1 680,3**
2026-10-08 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 kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab duszony 100 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 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 szynka biała 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,6** **Białko ogółem [g] 113,5** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 272,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 56,6** **Sól [g] 4,4** **Sód [mg] 1 781,3**
	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 kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab duszony 100 g Buraczki 200 g (***GLU***) Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		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 sopocka 50 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***) szynka biała 40 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,2** **Białko ogółem [g] 133,7** **Tłuszcz [g] 60,9** **Węglowodany ogółem [g] 277,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 61** **Sól [g] 6,1** **Sód [mg] 2 423,4**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) kiełbasa szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Schab duszony 100 g Buraczki 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	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***) szynka biała 40 g Pomidor bs 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,2** **Białko ogółem [g] 136,6** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 301** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 566,6**
	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 naturalny 50 g (***MLE***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) kiełbasa szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab duszony 100 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 180 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) szynka biała 40 g Papryka 90 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,3** **Białko ogółem [g] 125,6** **Tłuszcz [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 261,5** **Błonnik pokarmowy [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 39** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 2 372,2**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	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 Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (***MLE***) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Kotlet warzywny 120 g (***GLU***) surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 120 g Ziemniaki gotowane 180 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 Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,5** **Białko ogółem [g] 92,6** **Tłuszcz [g] 66,5** **Węglowodany ogółem [g] 318,8** **Błonnik pokarmowy [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 84** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 780,3**
2026-10-09 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Humus z burakiem i marchewką 90 g Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 biały 90 g (***MLE***) Ogórek świeży 90 g Szynka włoska 40 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,4** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 299,6** **Błonnik pokarmowy [g] 45,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 71,7** **Sól [g] 5,4** **Sód [mg] 2 128,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-09 piątek	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus z burakiem i marchewką 90 g Pomidor 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,7** **Białko ogółem [g] 123,8** **Tłuszcz [g] 62,3** **Węglowodany ogółem [g] 287,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 66,5** **Sól [g] 7,3** **Sód [mg] 2 378,3**
	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 jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus z burakiem i marchewką 90 g Sałata 10 g	kurczak zapiekany 30 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Pieczywo 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 Szynka włoska 40 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2** **Białko ogółem [g] 131,6** **Tłuszcz [g] 65,1** **Węglowodany ogółem [g] 324,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **suma cukrów prostych [g] 69** **Sól [g] 8,4** **Sód [mg] 2 856,8**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-09 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Kefir 150 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Humus z burakiem i marchewką 90 g 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 koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Łosoś duszony 100 g (***RYB***)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g Ogórek świeży 90 g Ser biały 50 g (***MLE***) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,1** **Białko ogółem [g] 104,7** **Tłuszcz [g] 63,8** **Węglowodany ogółem [g] 310,7** **Błonnik pokarmowy [g] 60,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 79,5** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 943,5**
	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 Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Humus z burakiem i marchewką 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 Dżem 50 g Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g Ser biały 50 g (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,1** **Białko ogółem [g] 88,3** **Tłuszcz [g] 57,7** **Węglowodany ogółem [g] 317,6** **Błonnik pokarmowy [g] 45,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 77,7** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 2 089**
2026-10-10 sobota	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 100 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 350 ml (***MLE, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) gulasz drobiowo warzywny 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (***MLE, SEL***) Dynia pieczona 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 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 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7** **Białko ogółem [g] 136,4** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 597,9**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-10 sobota	Wolski łatwostrawna		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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) gulasz drobiowo warzywny 200 g Dynia pieczona 200 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Ser biały 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 90 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,6** **Białko ogółem [g] 142,8** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 280** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 56** **Sól [g] 5,8** **Sód [mg] 2 334,4**
	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 Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Twarożek śmietankowy 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 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 grysikowa 400 ml (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) gulasz drobiowo warzywny 200 g Dynia pieczona 200 g	Biszkopty 50 g (***GLU, JAJ***)	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g twaróg (ser biały) 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,2** **Białko ogółem [g] 157** **Tłuszcz [g] 78,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 46,2** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 3 278,5**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-10 sobota	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Papryka 100 g Jogurt 100 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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (***MLE, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) gulasz drobiowo warzywny 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 180 g (***MLE, SEL***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,6** **Białko ogółem [g] 156,2** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,8** **Błonnik pokarmowy [g] 56,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 62,5** **Sól [g] 9,5** **Sód [mg] 3 759**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Humus 90 g (***SEZ***) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (***GLU, SEL***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (***MLE, JAJ***) Gulasz warzywny 200 g (***GLU***) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (***MLE, SEL***) Dynia pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***)		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (***MLE***) Wędlina wege 40 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 65,1** **Węglowodany ogółem [g] 371,2** **Błonnik pokarmowy [g] 68,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 117,8** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 656,1**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone