Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 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***) 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 pejzanka z ryżem 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Kalafior gotowany 80 g Sos zidowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (***JAJ***)	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,9** **Białko ogółem [g] 115,5** **Tłuszcz [g] 47,3** **Węglowodany ogółem [g] 275,7** **Błonnik pokarmowy [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 2 099,3**
	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***) 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 pejzanka z ryżem 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafior 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***)	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,1** **Białko ogółem [g] 131,9** **Tłuszcz [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 269,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **suma cukrów prostych [g] 60,1** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 2 088,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 niedziela	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***) 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***) szynka 30 g	Kompot owocowy 250 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafior gotowany 200 g Sos ziołowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	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	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,8** **Białko ogółem [g] 138,4** **Tłuszcz [g] 58,8** **Węglowodany ogółem [g] 286,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 66,2** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 2 366,2**
	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***) Pasta jajeczna 50 g (***JAJ***)	Kompot owocowy 250 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 200 g (***JAJ***) Sos ziołowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	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***)	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,2** **Białko ogółem [g] 147,5** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 280,5** **Błonnik pokarmowy [g] 49** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 581,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 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 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 pejzanka z ryżem 400 ml (***SEL***) Pieczeń z soczewicą 100 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior 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	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 742,7** **Białko ogółem [g] 70,9** **Tłuszcz [g] 52,6** **Węglowodany ogółem [g] 275,7** **Błonnik pokarmowy [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 64,8** **Sól [g] 4,3** **Sód [mg] 1 370**
2026-10-12 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (***SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 90 g (***JAJ, RYB***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,9** **Białko ogółem [g] 134,9** **Tłuszcz [g] 111,8** **Węglowodany ogółem [g] 261,3** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **suma cukrów prostych [g] 53,3** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 314,7**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Bukiet warzyw 200 g Sos warzywny 80 g (***SEL***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 90 g (***MLE, RYB***) Pomidor bs 90 g Ser biały 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,2** **Białko ogółem [g] 169,6** **Tłuszcz [g] 74,3** **Węglowodany ogółem [g] 296,8** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **suma cukrów prostych [g] 79,9** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 228,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-12 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 350 g (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Pierś z kurczaka got. 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzywny 80 g (***SEL***)	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Ser biały 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,9** **Białko ogółem [g] 178,8** **Tłuszcz [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 342,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 80,8** **Sól [g] 8,5** **Sód [mg] 3 351,7**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Papryka 90 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (***SEZ***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka wielowarzywna 200 g Sos warzywny 80 g (***SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 90 g (***JAJ, RYB***) Ogórek 90 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,6** **Białko ogółem [g] 170,3** **Tłuszcz [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 296,1** **Błonnik pokarmowy [g] 58** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 60,7** **Sól [g] 9,3** **Sód [mg] 3 432**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	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 90 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Pasztet z soczewicy 50 g Humus 50 g (***SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Pieczeń wege 100 g (***SEL***) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 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 Serek topiony 50 g (***MLE***) Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 90 g (***JAJ, RYB***) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,4** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 320** **Błonnik pokarmowy [g] 48,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **suma cukrów prostych [g] 62,6** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 2 097**
2026-10-13 wtorek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórek 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) Pasztet drobiowy 90 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Marchewka gotowana 80 g (***MLE, GLU***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,6** **Białko ogółem [g] 144,6** **Tłuszcz [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 333,3** **Błonnik pokarmowy [g] 52,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 78,9** **Sól [g] 8** **Sód [mg] 2 941,1**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) Pasztet domowy 90 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,9** **Białko ogółem [g] 138,8** **Tłuszcz [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 336,4** **Błonnik pokarmowy [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **suma cukrów prostych [g] 75,1** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 000**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-13 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) szynka biała 40 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Wędlina drobiowa 40 g Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***)	Galaretka 100 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***) Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,8** **Białko ogółem [g] 139** **Tłuszcz [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 352,3** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6** **suma cukrów prostych [g] 72,2** **Sól [g] 9,2** **Sód [mg] 3 456,2**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Ogórek 40 g Jogurt 100 ml (***MLE***) Pasztet domowy 90 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Wędlina drobiowa 40 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Galaretka 100 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***) Pomidor 90 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,3** **Białko ogółem [g] 150,2** **Tłuszcz [g] 99,3** **Węglowodany ogółem [g] 300,5** **Błonnik pokarmowy [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Sól [g] 9,1** **Sód [mg] 3 624,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-13 wtorek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórek 90 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) Pasztet jarski z cieciorką 90 g (***GLU, JAJ***) Wędlina wege 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (***MLE***) Ryż gotowany 170 g 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 Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,9** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 82,3** **Węglowodany ogółem [g] 350,4** **Błonnik pokarmowy [g] 55,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 86,8** **Sól [g] 6,9** **Sód [mg] 2 038,8**
2026-10-14 środa	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (***MLE***) Sałata 10 g Pomidor 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 350 ml (***JAJ, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Buraczki 80 g (***GLU***) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Papryka 90 g ketchup 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4** **Białko ogółem [g] 116,3** **Tłuszcz [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **suma cukrów prostych [g] 74,7** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 2 413,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 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 Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (***GLU***) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Sos ziołowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g Kiełbasa śląska na ciepło 80 g Pomidor 100 g Sałata 10 g ketchup 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,3** **Białko ogółem [g] 110,7** **Tłuszcz [g] 70,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 65,3** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 141,6**
	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***) Ser biały 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Wędlina drobiowa 40 g Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (***MLE, SEL***) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (***GLU***)	Mus owocowy 150 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) szynka biała 40 g Pomidor bs 90 g	Jogurt 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,1** **Białko ogółem [g] 129** **Tłuszcz [g] 74,9** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Sól [g] 8,3** **Sód [mg] 2 627,6**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Jogurt naturalny 100 g (***MLE***) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) schab wieprzowy - sękacz 30 g (***MIĘ***)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Sos zidowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***)	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 100 g Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Sałata 10 g ketchup 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,9** **Białko ogółem [g] 124,9** **Tłuszcz [g] 76,1** **Węglowodany ogółem [g] 304,5** **Błonnik pokarmowy [g] 61,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **Sól [g] 8,4** **Sód [mg] 2 637,1**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (***MLE***) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g Pomidor 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Buraczki 80 g (***GLU***) Sos zidowy 80 g Pieczeń wege 120 g (***SEL***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g ketchup 20 g parówka wege 120 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2** **Białko ogółem [g] 86,9** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 321,3** **Błonnik pokarmowy [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 80,4** **Sól [g] 8,6** **Sód [mg] 1 534,5**
2026-10-15 czwartek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z Fasolą białą 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Bukiet warzyw 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 pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,4** **Białko ogółem [g] 130,5** **Tłuszcz [g] 64,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,8** **Błonnik pokarmowy [g] 47,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 61,1** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 544,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-15 czwartek	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ryżanka 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 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 Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,2** **Białko ogółem [g] 134,4** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 285,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 50,1** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 480**
	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***) twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Szynka w siatce 30 g Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ryżanka 400 ml (***SEL***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (***MLE, GLU***)	Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 60 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,2** **Białko ogółem [g] 136,4** **Tłuszcz [g] 90** **Węglowodany ogółem [g] 262,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Sól [g] 7,6** **Sód [mg] 2 628,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-15 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 90 g Serek homogenizowany 150 g (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z Fasolą białą 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 180 g (***JAJ***)	Kisiel b/c 200 ml	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 90 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,3** **Białko ogółem [g] 140,7** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 287,6** **Błonnik pokarmowy [g] 54** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **suma cukrów prostych [g] 44,2** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 2 700,9**
	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 manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (***MLE***) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z Fasolą białą 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet sojowy 90 g (***SOJ***) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 180 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 40 g (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9** **Białko ogółem [g] 135,1** **Tłuszcz [g] 58,2** **Węglowodany ogółem [g] 331,1** **Błonnik pokarmowy [g] 66** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **suma cukrów prostych [g] 66,9** **Sól [g] 4,4** **Sód [mg] 1 340,1**
2026-10-16 piątek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml pieczywo żytnie 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Humus 50 g (***SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Warzywa po grecku 80 g Sos ziołowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 100 g szynka nie ze wsi 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,6** **Białko ogółem [g] 137,2** **Tłuszcz [g] 92,7** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **Błonnik pokarmowy [g] 47,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 55,6** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 2 238**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 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***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 400 ml Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 100 g szynka nie ze wsi 40 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7** **Białko ogółem [g] 133,1** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 252,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 51,9** **Sól [g] 5,5** **Sód [mg] 2 185,4**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Szynka drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,9** **Białko ogółem [g] 116,6** **Tłuszcz [g] 62,6** **Węglowodany ogółem [g] 297,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Sól [g] 8** **Sód [mg] 3 179,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Jogurt 150 ml (***MLE***) Humus 50 g (***SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogórki kiszone 90 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa b/m 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***)	Mus owocowy 150 g	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 100 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,2** **Białko ogółem [g] 148,2** **Tłuszcz [g] 87,6** **Węglowodany ogółem [g] 318** **Błonnik pokarmowy [g] 64,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Sól [g] 8,6** **Sód [mg] 3 399,8**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórki kiszone 90 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Humus 50 g (***SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Warzywa po grecku 80 g Sos ziołowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g pasztet sojowy 50 g (***SOJ***) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 100 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,9** **Białko ogółem [g] 121,2** **Tłuszcz [g] 75,8** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **Błonnik pokarmowy [g] 47,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 54,3** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 2 032,1**
2026-10-17 sobota	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Serek topiony 50 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (***SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalafior gotowany 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981** **Białko ogółem [g] 115** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 239,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Sól [g] 4,9** **Sód [mg] 1 922,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-17 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***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalafior gotowany 200 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,1** **Białko ogółem [g] 120,3** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 284,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Sól [g] 5,4** **Sód [mg] 2 154,8**
	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***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Kalafior gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***)	Herbatniki 50 g (***MLE, GLU***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,4** **Białko ogółem [g] 134,3** **Tłuszcz [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 344,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **suma cukrów prostych [g] 77,6** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 2 654,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-17 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 Jogurt 100 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Serek topiony 50 g (***MLE***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Smalec z fasoli 80 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316** **Białko ogółem [g] 125** **Tłuszcz [g] 74,3** **Węglowodany ogółem [g] 308,3** **Błonnik pokarmowy [g] 53,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 49,1** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 2 395,4**
	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***) Ser biały 90 g (***MLE***) Serek topiony 50 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Kalafior gotowany 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna 120 g Kotlet jajeczny 100 g (***GLU, JAJ***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Wędlina wege 50 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Smalec z fasoli 80 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,4** **Białko ogółem [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 67,3** **Węglowodany ogółem [g] 289,9** **Błonnik pokarmowy [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 391,1**
2026-10-18 niedziela	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Kakao na mleku 250 ml (***MLE***) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (***MLE, JAJ***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 400 ml (***MLE, SEL***) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Surówka z selera i jabłka 120 g (***MLE, SEL***) Bukiet warzyw 80 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***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Papryka 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,1** **Białko ogółem [g] 122,8** **Tłuszcz [g] 82,3** **Węglowodany ogółem [g] 321,7** **Błonnik pokarmowy [g] 46,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Sól [g] 9,1** **Sód [mg] 3 485,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ryż gotowany 180 g Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) 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 Twaróg chudy 90 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta wielowarzywna 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,1** **Białko ogółem [g] 125,3** **Tłuszcz [g] 61,2** **Węglowodany ogółem [g] 292,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 63,9** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 2 222,6**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g	Biszkopty 50 g (***GLU, JAJ***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta wielowarzywna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,1** **Białko ogółem [g] 145,4** **Tłuszcz [g] 76** **Węglowodany ogółem [g] 350,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **suma cukrów prostych [g] 65,3** **Sól [g] 7,6** **Sód [mg] 3 051,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (***MLE***) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (***MLE, JAJ***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ryż brązowy 180 g Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Surówka z selera i jabłka 200 g (***MLE, SEL***)	Serek wiejski 150 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Papryka 90 g Sałata 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,2** **Białko ogółem [g] 145,7** **Tłuszcz [g] 88,3** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 44,5** **Sól [g] 12** **Sód [mg] 4 808,3**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml (***MLE***) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (***MLE, JAJ***) Pasztet z soczewicy 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 400 ml (***MLE, SEL***) Gulasz warzywny z soczewicą 170 g (***GLU***) Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (***MLE, SEL***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,7** **Białko ogółem [g] 97,4** **Tłuszcz [g] 67,5** **Węglowodany ogółem [g] 406** **Błonnik pokarmowy [g] 81,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **suma cukrów prostych [g] 114,3** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 886,9**
2026-10-19 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórki kiszone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) Pasztet domowy 90 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kluski śląskie 250 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g Sos z cukinii i soczewicy 150 g (***SEL***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (***MLE, RYB***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470** **Białko ogółem [g] 120,8** **Tłuszcz [g] 71,2** **Węglowodany ogółem [g] 358,4** **Błonnik pokarmowy [g] 52,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 63,7** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 544,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-19 poniedziałek	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasztet domowy 90 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kluski śląskie 250 g Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***) Sos warzywny 80 g (***SEL***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (***MLE, RYB***) Pomidor bs 90 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,6** **Białko ogółem [g] 112,7** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 352,3** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 66,7** **Sól [g] 6,8** **Sód [mg] 2 710,9**
	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 biała 40 g szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Kluski śląskie 250 g Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzywny 80 g (***SEL***)	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Ser biały 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,9** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 374,1** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 68,1** **Sól [g] 6,8** **Sód [mg] 2 713**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-19 poniedziałek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Ogórki kiszone 90 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasztet domowy 90 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udko gotowane 170 g Surówka francuska 200 g (***JAJ***) Sos warzywny 80 g (***SEL***)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (***MLE, RYB***) Pomidor 90 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,1** **Białko ogółem [g] 164,5** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 312,7** **Błonnik pokarmowy [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9** **suma cukrów prostych [g] 55,8** **Sól [g] 8,6** **Sód [mg] 3 432,7**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórki kiszone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 50 g Humus 50 g (***SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Pieczeń wege 100 g (***SEL***) Fasolka szparagowa 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (***MLE, RYB***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,5** **Białko ogółem [g] 81** **Tłuszcz [g] 58,2** **Węglowodany ogółem [g] 297,5** **Błonnik pokarmowy [g] 45,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **suma cukrów prostych [g] 51,3** **Sól [g] 3,9** **Sód [mg] 1 591,4**
2026-10-20 wtorek	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 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 ryżanka 350 ml (***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 (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,2** **Białko ogółem [g] 167,7** **Tłuszcz [g] 111,2** **Węglowodany ogółem [g] 258,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4** **suma cukrów prostych [g] 35,3** **Sól [g] 9,8** **Sód [mg] 3 952**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-20 wtorek	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) szynka nie ze wsi 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (***MLE***) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ryżanka 350 ml (***SEL***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Fasolka szparagowa 200 g 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] 2 102,1** **Białko ogółem [g] 128,4** **Tłuszcz [g] 81,7** **Węglowodany ogółem [g] 222,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **suma cukrów prostych [g] 41,3** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 2 379,5**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) szynka nie ze wsi 40 g Twarożek 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 ryżanka 350 ml (***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] 2 654,5** **Białko ogółem [g] 143,5** **Tłuszcz [g] 95,3** **Węglowodany ogółem [g] 317,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6** **suma cukrów prostych [g] 47** **Sól [g] 7,5** **Sód [mg] 3 081,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-20 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Jogurt naturalny 150 g (***MLE***) szynka 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 ryżanka 350 ml (***SEL***) potrawka drobiowa 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 170 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Ogórek świeży 90 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 10 g	galaretka b/c 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,2** **Białko ogółem [g] 134,5** **Tłuszcz [g] 103,9** **Węglowodany ogółem [g] 251,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2** **suma cukrów prostych [g] 39,7** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 2 319,9**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Humus 50 g (***SEZ***) Serek topiony 50 g (***MLE***) Rukola 10 g Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ryżanka 350 ml (***SEL***) Pulpety warzywne 120 g Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos warzywny 50 g (***SEL***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Wędlina wege 40 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,8** **Białko ogółem [g] 99,7** **Tłuszcz [g] 88,3** **Węglowodany ogółem [g] 300,5** **Błonnik pokarmowy [g] 44,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 1 698,3**

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