Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 środa	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 90 g Kasza jęczmienna perłowa na mleku 300 g (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Buraczki 80 g (***GLU***)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Kaszotto z mięsem i warzywami 250 g (***GLU, MIĘ, SEL***) Banan 1 szt Sos pomidorowy 50 g (***SEL***)	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,9** **Białko ogółem [g] 129,4** **Tłuszcz [g] 55,6** **Węglowodany ogółem [g] 350,1** **Błonnik pokarmowy [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 96,9** **Sól [g] 4,4** **Sód [mg] 1 746,2**
	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 jęczmienna perłowa na mleku 300 g (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***) Buraczki 200 g (***GLU***)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Kaszotto z mięsem i warzywami 250 g (***GLU, MIĘ, SEL***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***) Banan 1 szt	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,2** **Białko ogółem [g] 129,3** **Tłuszcz [g] 53,9** **Węglowodany ogółem [g] 318,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 89,7** **Sól [g] 3,5** **Sód [mg] 1 407,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 środa	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza jęczmienna perłowa na mleku 300 g (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 60 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) schab wieprzowy - sękacz 30 g (***MIĘ***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 80 g (***SEL***)	Herbatniki 50 g (***MLE, GLU***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kaszotto z mięsem i warzywami 250 g (***GLU, MIĘ, SEL***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***) Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 900** **Białko ogółem [g] 137,5** **Tłuszcz [g] 84,3** **Węglowodany ogółem [g] 417** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **suma cukrów prostych [g] 92,6** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 561,6**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 90 g Jogurt 150 ml (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) schab wieprzowy - sękacz 30 g (***MIĘ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 g (***SEL***)	Mus owocowy 100 g	Herbata 250 ml Kaszotto z mięsem i warzywami 250 g (***GLU, MIĘ, SEL***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,5** **Białko ogółem [g] 140,9** **Tłuszcz [g] 57,1** **Węglowodany ogółem [g] 342** **Błonnik pokarmowy [g] 63,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **suma cukrów prostych [g] 94,5** **Sól [g] 4,8** **Sód [mg] 1 892,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 środa	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 Kasza jęczmienna perłowa na mleku 350 g (***MLE, GLU***) Hummus z ciecierzycy 60 g (***SEZ***) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Kotlet z soczewicy i kaszy 120 g (***GLU***) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 80 g (***GLU***)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Kaszotto z cukinią i pomidorami suszonymi 250 g (***GLU***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***) Banan 1 szt	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,7** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 43** **Węglowodany ogółem [g] 386,2** **Błonnik pokarmowy [g] 58,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 99,6** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 075,7**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza jęczmienna perłowa na mleku 350 g (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***) Buraczki 200 g (***GLU***)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Kaszotto z mięsem i warzywami 250 g (***GLU, MIĘ, SEL***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***) Banan 1 szt	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,5** **Białko ogółem [g] 130,6** **Tłuszcz [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 323,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **suma cukrów prostych [g] 91,1** **Sól [g] 3,6** **Sód [mg] 1 420,2**
2026-10-22 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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Ogórki kiszone 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] 2 236,8** **Białko ogółem [g] 111,9** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 66,7** **Sól [g] 6,1** **Sód [mg] 2 201,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 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 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**
	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 naturalny 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] 2 362,7** **Białko ogółem [g] 113,5** **Tłuszcz [g] 76,8** **Węglowodany ogółem [g] 320,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 60,9** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 630**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	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***) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Serek naturalny 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 Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pomidor 90 g szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (***MLE***)	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,7** **Białko ogółem [g] 110,5** **Tłuszcz [g] 76,1** **Węglowodany ogółem [g] 167,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Sól [g] 3,4** **Sód [mg] 1 348,1**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) pasztet sojowy 100 g (***SOJ***) Ogórki kiszone 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 Wędlina wege 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,4** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 71,9** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Sól [g] 5,5** **Sód [mg] 1 458,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		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 bs 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] 2 037,2** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 64,4** **Węglowodany ogółem [g] 279,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 58** **Sól [g] 6,6** **Sód [mg] 2 437,8**
2026-10-23 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		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) łosoś pieczony 100 g (***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% 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***) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,6** **Białko ogółem [g] 114,3** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 299,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 3 197,6**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-23 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 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***) łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 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 owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,9** **Białko ogółem [g] 114,7** **Tłuszcz [g] 77** **Węglowodany ogółem [g] 288,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **suma cukrów prostych [g] 54,7** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 631,2**
	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***) łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 50 g	Biszkopty 50 g (***GLU, JAJ***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 90 g (***RYB***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,4** **Białko ogółem [g] 129,3** **Tłuszcz [g] 90,4** **Węglowodany ogółem [g] 347,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **suma cukrów prostych [g] 59,4** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 3 260**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-23 piątek	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 łosoś pieczony 100 g (***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***) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,7** **Białko ogółem [g] 125,2** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 354** **Błonnik pokarmowy [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 102,5** **Sól [g] 8,6** **Sód [mg] 3 417,5**
	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 owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Dżem 25 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos ziołowy 50 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***) Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,8** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 71** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 270,7**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		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***) łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 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 owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,9** **Białko ogółem [g] 114,7** **Tłuszcz [g] 77** **Węglowodany ogółem [g] 288,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **suma cukrów prostych [g] 54,7** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 631,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Papryka 90 g Sałata 10 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,4** **Białko ogółem [g] 101,6** **Tłuszcz [g] 68,6** **Węglowodany ogółem [g] 273,6** **Błonnik pokarmowy [g] 43,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Sól [g] 5,4** **Sód [mg] 2 170,4**
	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 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 owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 261,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 67** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 2 098,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 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 owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,9** **Białko ogółem [g] 122,1** **Tłuszcz [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **suma cukrów prostych [g] 68,8** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 814,9**
	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***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g	Sok owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,9** **Białko ogółem [g] 120,6** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 295,7** **Błonnik pokarmowy [g] 53,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **suma cukrów prostych [g] 65,2** **Sól [g] 7,4** **Sód [mg] 3 012,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 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 paprykowy z soczewicą i pomidorami 160 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Ser biały 90 g (***MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 714,6** **Białko ogółem [g] 76,3** **Tłuszcz [g] 53,4** **Węglowodany ogółem [g] 254,3** **Błonnik pokarmowy [g] 43,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **suma cukrów prostych [g] 75,3** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 479,9**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		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 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 owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 261,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 67** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 2 098,5**
2026-10-25 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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-25 niedziela	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**
	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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-25 niedziela	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 200 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] 2 597,2** **Białko ogółem [g] 146,8** **Tłuszcz [g] 106,5** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **Błonnik pokarmowy [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Sól [g] 8,2** **Sód [mg] 3 257,8**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 90 g Kakao na mleku 250 ml (***MLE***) Wędlina wege 50 g 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] 2 410,4** **Białko ogółem [g] 136,1** **Tłuszcz [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 290,9** **Błonnik pokarmowy [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 52,8** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 600,5**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		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 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 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 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 szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (***MLE***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,3** **Białko ogółem [g] 104,7** **Tłuszcz [g] 53,6** **Węglowodany ogółem [g] 280,6** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 58,4** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 395,4**
	Wolska 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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***) Bukiet warzyw 200 g 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] 1 889** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 55,6** **Węglowodany ogółem [g] 258** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 57,3** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 376,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Pomidor bs 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***) Bukiet warzyw 200 g	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] 2 262,7** **Białko ogółem [g] 117,1** **Tłuszcz [g] 67,3** **Węglowodany ogółem [g] 310,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 55,1** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 1 924,1**
	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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Ogórki kiszone 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***)	Kefir 150 ml (***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] 2 174,3** **Białko ogółem [g] 117,7** **Tłuszcz [g] 63,1** **Węglowodany ogółem [g] 310,8** **Błonnik pokarmowy [g] 54,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 67,7** **Sól [g] 5,8** **Sód [mg] 1 873,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 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 Serek topiony 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***) Bukiet warzyw 80 g		Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ser biały 90 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,1** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 321** **Błonnik pokarmowy [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 65,2** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 500,5**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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***) Bukiet warzyw 200 g 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] 1 889** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 55,6** **Węglowodany ogółem [g] 258** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 57,3** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 376,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-27 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***) Serek topiony 50 g (***MLE***) 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] 2 481,5** **Białko ogółem [g] 140,3** **Tłuszcz [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 307,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 62** **Sól [g] 7,6** **Sód [mg] 3 062,6**
	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 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-27 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***) Serek topiony 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 180 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] 2 503,7** **Białko ogółem [g] 149,2** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 310,7** **Błonnik pokarmowy [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 63,9** **Sól [g] 10** **Sód [mg] 4 014,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-27 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***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Serek topiony 50 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Gulasz warzywny z soczewicą 170 g (***GLU***) Surówka z marchewki z chrzanem 180 g Kasza gryczana gotowana 170 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] 2 561,7** **Białko ogółem [g] 117** **Tłuszcz [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 378,3** **Błonnik pokarmowy [g] 69,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **suma cukrów prostych [g] 110,7** **Sól [g] 7,5** **Sód [mg] 2 655,1**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		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**
2026-10-28 środa	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (***SEL, ROŚ***) 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 sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) ketchup 20 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,4** **Białko ogółem [g] 128,5** **Tłuszcz [g] 87,2** **Węglowodany ogółem [g] 340,8** **Błonnik pokarmowy [g] 46,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **suma cukrów prostych [g] 84,8** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 799,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) 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 sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) Sałata 10 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,5** **Białko ogółem [g] 109,8** **Tłuszcz [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **suma cukrów prostych [g] 95** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 902,4**
	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 Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 180 g (***MLE, GLU***) 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 sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674,7** **Białko ogółem [g] 130,2** **Tłuszcz [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 352,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9** **suma cukrów prostych [g] 55,1** **Sól [g] 8,2** **Sód [mg] 3 254,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	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 sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) Sałata 10 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,3** **Białko ogółem [g] 138,2** **Tłuszcz [g] 101,4** **Węglowodany ogółem [g] 349,3** **Błonnik pokarmowy [g] 64,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Sól [g] 8,3** **Sód [mg] 3 363,2**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Pasta wielowarzywna 50 g 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) Sałata 10 g Wędlina w ege 50 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,2** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **suma cukrów prostych [g] 72,8** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 669,5**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) 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 sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) Sałata 10 g ketchup 20 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,5** **Białko ogółem [g] 109,8** **Tłuszcz [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **suma cukrów prostych [g] 95** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 902,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-29 czwartek	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 jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (***MLE***) Ogórek świeży 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g Buraczki 80 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,3** **Białko ogółem [g] 145,2** **Tłuszcz [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 306,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 63,2** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 2 085,8**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) szynka biała 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,1** **Białko ogółem [g] 130,9** **Tłuszcz [g] 64,5** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 811,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-29 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g	Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Herbatniki 50 g (***MLE, GLU***)	Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) szynka biała 40 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,8** **Białko ogółem [g] 152,5** **Tłuszcz [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 381** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 78,1** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 3 044,7**
	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***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (***MLE***) Ogórek świeży 90 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 200 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,4** **Białko ogółem [g] 149** **Tłuszcz [g] 91,5** **Węglowodany ogółem [g] 283,2** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2** **suma cukrów prostych [g] 49,5** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 2 381,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-29 czwartek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórek świeży 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (***MLE***) Wędlina wege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Kotlet warzywny z ciecierzycą 100 g (***GLU***) Buraczki 80 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z ogórkiem 120 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 zielonego groszku 90 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,5** **Białko ogółem [g] 114,1** **Tłuszcz [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 334,7** **Błonnik pokarmowy [g] 55,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **suma cukrów prostych [g] 84,8** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 1 913,5**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) szynka biała 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,1** **Białko ogółem [g] 130,9** **Tłuszcz [g] 64,5** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 811,8**
2026-10-30 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 300 ml (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Hummus z białej fasoli 50 g (***SEZ***) Sałatka z pomidora 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty 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 Szynka włoska 40 g Ogórek świeży 90 g Ser biały 70 g (***MLE***) Sałata 10 g Dżem 25 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,2** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 310,9** **Błonnik pokarmowy [g] 46,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **suma cukrów prostych [g] 71,6** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 2 025,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynka włoska 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Ser biały 70 g (***MLE***) Dżem 25 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,6** **Białko ogółem [g] 130,2** **Tłuszcz [g] 58,6** **Węglowodany ogółem [g] 336,7** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 86,9** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 1 792**
	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 300 ml (***MLE, GLU***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) kiełbasa szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g	kurczak zapiekany 30 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g Twaróg chudy 70 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g Dżem 25 g Szynka włoska 40 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,7** **Białko ogółem [g] 142,1** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 324** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 73** **Sól [g] 7,4** **Sód [mg] 2 514,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Hummus z białej fasoli 50 g (***SEZ***) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) kurczak zapiekany 30 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Filet z miruny na parze 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 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,2** **Białko ogółem [g] 138,4** **Tłuszcz [g] 67,7** **Węglowodany ogółem [g] 336,5** **Błonnik pokarmowy [g] 65,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **suma cukrów prostych [g] 86,3** **Sól [g] 6,2** **Sód [mg] 2 003**
	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 pomidorów z oliwą 90 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Hummus z białej fasoli 50 g (***SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty 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 Wędlina wege 50 g Ogórek świeży 90 g Sałata 10 g Ser biały 90 g (***MLE***)	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,5** **Białko ogółem [g] 124** **Tłuszcz [g] 68,9** **Węglowodany ogółem [g] 293,6** **Błonnik pokarmowy [g] 50,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Sól [g] 6,1** **Sód [mg] 2 011,6**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 piątek	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) kiełbasa szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z pomidora 90 g Sałata 10 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynka włoska 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Ser biały 70 g (***MLE***) Dżem 25 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376** **Białko ogółem [g] 141** **Tłuszcz [g] 61,9** **Węglowodany ogółem [g] 336,7** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 86,9** **Sól [g] 6,8** **Sód [mg] 2 275,3**
2026-10-31 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 twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,1** **Białko ogółem [g] 133,4** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodany ogółem [g] 292** **Błonnik pokarmowy [g] 42,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 72** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 586,6**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-31 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***) szynka biała 40 g 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	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,3** **Białko ogółem [g] 125,3** **Tłuszcz [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 277,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 54,6** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 291,1**
	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***) szynka biała 40 g 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	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,4** **Białko ogółem [g] 140,4** **Tłuszcz [g] 74,6** **Węglowodany ogółem [g] 342,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Sól [g] 7,8** **Sód [mg] 3 240,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-31 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***) twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537** **Białko ogółem [g] 153,2** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **Błonnik pokarmowy [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Sól [g] 9,5** **Sód [mg] 3 747,7**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Serek topiony 50 g (***MLE***) 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 paprykowy z soczewicą i pomidorami 200 g 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 twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) Wędlina wege 40 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061** **Białko ogółem [g] 81,7** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 300** **Błonnik pokarmowy [g] 47,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **suma cukrów prostych [g] 74,1** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 436**
	Wolski łatwostrawna z ogr. tłuszczu		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***) szynka biała 40 g 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	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,3** **Białko ogółem [g] 125,3** **Tłuszcz [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 277,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 54,6** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 291,1**

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