Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 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 ryżanka 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Marchewka gotowana 80 g (***MLE, GLU***) 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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (***JAJ***)	Jogurt 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,8** **Białko ogółem [g] 142,8** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 267,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 45,7** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 2 052,5**
	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 ryżanka 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***) 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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (***JAJ***)	Jogurt 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,7** **Białko ogółem [g] 165,9** **Tłuszcz [g] 74,1** **Węglowodany ogółem [g] 265,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **suma cukrów prostych [g] 50,8** **Sól [g] 7,1** **Sód [mg] 2 838,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 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***) Polędwica sopocka 30 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***) Sos zidowy 80 g	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g	Jogurt 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,7** **Białko ogółem [g] 174,8** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 282,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **suma cukrów prostych [g] 57,9** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 236,6**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 90 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Polędwica sopocka 30 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 200 g (***JAJ***) Sos zidowy 80 g	Mus owocowy 100 g	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałatka z ryżem i warzywami 100 g (***JAJ***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386** **Białko ogółem [g] 165,2** **Tłuszcz [g] 76** **Węglowodany ogółem [g] 278** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 53** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 537,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 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 ryżanka 400 ml (***SEL***) Kotlet sojowy 90 g (***SOJ***) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 80 g (***MLE, GLU***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasta z soczewicy 50 g sałatka warzywna z ryżem i koperkiem 100 g	Jogurt 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,2** **Białko ogółem [g] 135,4** **Tłuszcz [g] 76,8** **Węglowodany ogółem [g] 292,2** **Błonnik pokarmowy [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **suma cukrów prostych [g] 50,8** **Sól [g] 4,3** **Sód [mg] 1 337,1**
2026-11-02 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 Pomidor 90 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (***SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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 Twarożek 90 g (***MLE***) szynka biała 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,7** **Białko ogółem [g] 129,9** **Tłuszcz [g] 96,5** **Węglowodany ogółem [g] 283,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 776**
	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 jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Schab pieczony w ziołach 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż gotowany 180 g Kalafior gotowany 200 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka biała 40 g Pomidor bs 90 g Twarożek 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,6** **Białko ogółem [g] 121,6** **Tłuszcz [g] 73** **Węglowodany ogółem [g] 260,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Sól [g] 4,4** **Sód [mg] 1 758,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-02 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 płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) polędwica drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (***GLU, 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 schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Schab gotowany 40 g Pomidor bs 90 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,7** **Białko ogółem [g] 146,6** **Tłuszcz [g] 99,2** **Węglowodany ogółem [g] 328** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9** **suma cukrów prostych [g] 54,2** **Sól [g] 7,5** **Sód [mg] 2 747**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 90 g Jogurt 100 ml (***MLE***) 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***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml (***SEL***) Udko kurczaka pieczone 200 g Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Twarożek 90 g (***MLE***) Ogórek 90 g szynka biała 40 g Sałata 10 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,7** **Białko ogółem [g] 140,2** **Tłuszcz [g] 107,3** **Węglowodany ogółem [g] 284,1** **Błonnik pokarmowy [g] 47,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Sól [g] 6,6** **Sód [mg] 2 433,6**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-02 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 Pomidor 90 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Hummus z suszonymi pomidorami 140 g (***SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (***MLE, SEL***) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z kapusty czerwonej 180 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Wędlina wege 50 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488** **Białko ogółem [g] 111,9** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 337,8** **Błonnik pokarmowy [g] 48,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 78,1** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 1 660,9**
2026-11-03 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 Ogórki kiszone 90 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Pasztet drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 50 g (***SEL, SOJ, GOR***) 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 Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,2** **Białko ogółem [g] 140,9** **Tłuszcz [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **suma cukrów prostych [g] 52,2** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 2 121,4**
	Wolski łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Pasztet drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g kiełbasa krakowska 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,6** **Białko ogółem [g] 135,4** **Tłuszcz [g] 79,7** **Węglowodany ogółem [g] 319,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 50,4** **Sól [g] 8** **Sód [mg] 2 893,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-03 wtorek	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 ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Pasztet drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Kiełbasa kanapkowa 30 g Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (***MLE, SEL***) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Galaretka 200 g	Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) kiełbasa krakowska 40 g Pomidor bs 90 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,5** **Białko ogółem [g] 158** **Tłuszcz [g] 100,5** **Węglowodany ogółem [g] 308,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4** **suma cukrów prostych [g] 50,6** **Sól [g] 8,6** **Sód [mg] 3 180,2**
	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 naturalny 150 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 g (***SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	galaretka b/c 200 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g kiełbasa krakowska 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,5** **Białko ogółem [g] 141,5** **Tłuszcz [g] 97,7** **Węglowodany ogółem [g] 260,8** **Błonnik pokarmowy [g] 43,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **suma cukrów prostych [g] 39** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 509,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-03 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 Ogórki kiszone 90 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Pasztet wegetariański 90 g (***GLU, JAJ***) Serek topiony 30 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (***MLE, SEL***) Pulpet z ciecierzycy i warzyw 100 g (***GLU***) Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,8** **Białko ogółem [g] 114,9** **Tłuszcz [g] 95,5** **Węglowodany ogółem [g] 326,6** **Błonnik pokarmowy [g] 48,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 853,8**
2026-11-04 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 400 ml (***JAJ, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g 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 Musztarda 20 g (***GOR***) Kiełbasa gotowana 120 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,7** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 306,2** **Błonnik pokarmowy [g] 47,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 64,4** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 1 497,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-04 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 krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Sos 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 gotowana 120 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***) Musztarda 20 g (***GOR***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,3** **Białko ogółem [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 82,7** **Węglowodany ogółem [g] 285,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 41,3** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 663,4**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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 dyniowa 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***)	Mus owocowy 100 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,1** **Białko ogółem [g] 140,4** **Tłuszcz [g] 90,2** **Węglowodany ogółem [g] 321,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **suma cukrów prostych [g] 48,2** **Sól [g] 8** **Sód [mg] 2 978,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-04 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 krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, 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 ziołowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***)	Mus owocowy b/c 150 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***) Kiełbasa gotowana 120 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,3** **Białko ogółem [g] 132,1** **Tłuszcz [g] 88** **Węglowodany ogółem [g] 341,4** **Błonnik pokarmowy [g] 64,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 83,3** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 2 148,1**
	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 Fasolka szparagowa 120 g Gulasz z czerwonej fasoli i ciecierzycy 180 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Twarożek 90 g (***MLE***) parówka wege 120 g Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,5** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 318,2** **Błonnik pokarmowy [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 67,3** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 1 358,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 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 Humus z burakiem i marchewką 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) kurczak zapiekany 50 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 80 g		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 naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,7** **Białko ogółem [g] 116,3** **Tłuszcz [g] 58,8** **Węglowodany ogółem [g] 310,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Sól [g] 6,8** **Sód [mg] 2 661,8**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Humus z burakiem i marchewką 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) kurczak zapiekany 50 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Marchewka z groszkiem 200 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g Polędwica sopocka 50 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 90 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,3** **Białko ogółem [g] 131,5** **Tłuszcz [g] 64,1** **Węglowodany ogółem [g] 333,5** **Błonnik pokarmowy [g] 43,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 3 126,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 czwartek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) kurczak zapiekany 50 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Humus z burakiem i marchewką 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Twarożek 50 g (***MLE***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,7** **Białko ogółem [g] 154,6** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 364,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Sól [g] 10,1** **Sód [mg] 3 949,3**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Humus z burakiem i marchewką 90 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE***) kurczak zapiekany 50 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Twarożek 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 180 g (***JAJ***)	Sok warzywny 200 ml (***SEL***)	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] 2 225,3** **Białko ogółem [g] 131** **Tłuszcz [g] 54,4** **Węglowodany ogółem [g] 331,3** **Błonnik pokarmowy [g] 64,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Sól [g] 8,3** **Sód [mg] 3 232,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 czwartek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Humus z burakiem i marchewką 90 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Twarożek 90 g (***MLE***) Wędlina wege 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***GLU, SEL***) Kotlet ziemniaczno serowy 120 g (***MLE, JAJ***) Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 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 naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,2** **Białko ogółem [g] 100,9** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 331,7** **Błonnik pokarmowy [g] 45,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **suma cukrów prostych [g] 54,9** **Sól [g] 4,8** **Sód [mg] 1 494,4**
2026-11-06 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***) Hummus z ciecierzycy 50 g (***SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Warzywa po grecku 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) szynka biała 40 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,1** **Białko ogółem [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **Błonnik pokarmowy [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 288,2**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 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 jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) szynka biała 40 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,4** **Białko ogółem [g] 98** **Tłuszcz [g] 48,9** **Węglowodany ogółem [g] 344,1** **Błonnik pokarmowy [g] 46,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 74,6** **Sól [g] 6,2** **Sód [mg] 2 046**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-06 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) 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 z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 50 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka biała 40 g sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,2** **Białko ogółem [g] 104,8** **Tłuszcz [g] 58,4** **Węglowodany ogółem [g] 354,9** **Błonnik pokarmowy [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 79,2** **Sól [g] 6,9** **Sód [mg] 2 324**
	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***) Hummus z ciecierzycy 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 Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml szynka biała 40 g sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302** **Białko ogółem [g] 105,8** **Tłuszcz [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **Błonnik pokarmowy [g] 67,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 831,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-06 piątek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórki kiszone 90 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Hummus z ciecierzycy 50 g (***SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Warzywa po grecku 80 g Sos cytrynowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,5** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 83,2** **Węglowodany ogółem [g] 292,2** **Błonnik pokarmowy [g] 47,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Sól [g] 5,8** **Sód [mg] 2 309,7**
2026-11-07 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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ser biały 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami i drobnym makaronem 400 ml (***MLE, 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 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g Ogórki kiszone 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,2** **Białko ogółem [g] 127,3** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 272,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 69,1** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 2 099,4**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g 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***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami i drobnym makaronem 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 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,4** **Białko ogółem [g] 126,2** **Tłuszcz [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 277,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 66,6** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 279,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-07 sobota	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	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 i drobnym makaronem 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 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Jogurt 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,8** **Białko ogółem [g] 144,6** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 329** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 66,6** **Sól [g] 6,2** **Sód [mg] 2 752,7**
	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 100 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ser biały 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) szynka biała 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami i drobnym makaronem 400 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 120 g Surówka wielowarzywna 200 g	Jabłko 1 szt	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Smalec z fasoli 80 g wędlina krakowska 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g Ogórki kiszone 90 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,1** **Białko ogółem [g] 128,7** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 338,3** **Błonnik pokarmowy [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 78** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 549,2**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-07 sobota	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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Ser biały 90 g (***MLE***) Dżem 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami i drobnym makaronem 400 ml (***MLE, SEL***) Kalafior gotowany 80 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna 120 g Klopsik z soczewicy czerwonej i warzyw 100 g		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 Ogórki kiszone 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,7** **Białko ogółem [g] 82,9** **Tłuszcz [g] 47** **Węglowodany ogółem [g] 323,3** **Błonnik pokarmowy [g] 57,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 80,2** **Sól [g] 4** **Sód [mg] 1 129,3**
2026-11-08 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***) Cukinia duszona 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	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,8** **Białko ogółem [g] 122,1** **Tłuszcz [g] 90,4** **Węglowodany ogółem [g] 317,3** **Błonnik pokarmowy [g] 45,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Sól [g] 8,9** **Sód [mg] 3 427,7**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g 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***) Cukinia duszona 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***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,1** **Białko ogółem [g] 123,7** **Tłuszcz [g] 81,2** **Węglowodany ogółem [g] 282,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Sól [g] 5,5** **Sód [mg] 2 059,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-08 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Cukinia duszona 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***) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,6** **Białko ogółem [g] 139,9** **Tłuszcz [g] 94,3** **Węglowodany ogółem [g] 337,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **suma cukrów prostych [g] 61,9** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 2 356,8**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Jogurt 150 ml (***MLE***) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (***MLE, JAJ***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ryż brązowy 180 g Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Surówka z selera i jabłka 200 g (***MLE, SEL***)	Serek naturalny 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	Mus owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,9** **Białko ogółem [g] 141,3** **Tłuszcz [g] 83,6** **Węglowodany ogółem [g] 311,9** **Błonnik pokarmowy [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **suma cukrów prostych [g] 66,1** **Sól [g] 9,7** **Sód [mg] 3 777,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-08 niedziela	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pomidor 90 g Kakao na mleku 250 ml (***MLE***) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (***MLE, JAJ***) Pasztet z soczewicy 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 400 ml (***MLE, SEL***) Gulasz paprykowy z soczewicą i pomidorami 170 g Cukinia duszona 80 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (***MLE, SEL***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,7** **Białko ogółem [g] 83,2** **Tłuszcz [g] 74,8** **Węglowodany ogółem [g] 344,2** **Błonnik pokarmowy [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 72,9** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 606,9**
2026-11-09 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 50 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 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 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] 2 269,9** **Białko ogółem [g] 123,1** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 281,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 51,5** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 578,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-09 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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***) 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 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] 2 288,6** **Białko ogółem [g] 128,7** **Tłuszcz [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 272,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 42,8** **Sól [g] 7,8** **Sód [mg] 3 113,8**
	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***) 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	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (***MLE, RYB***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,3** **Białko ogółem [g] 138,6** **Tłuszcz [g] 91,3** **Węglowodany ogółem [g] 297,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 43,9** **Sól [g] 9** **Sód [mg] 3 580,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-09 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 50 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Jabłko 1 szt	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] 2 453** **Białko ogółem [g] 131,2** **Tłuszcz [g] 88,2** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **Błonnik pokarmowy [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **suma cukrów prostych [g] 70,1** **Sól [g] 7,9** **Sód [mg] 3 166,6**
	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***) Kotlet jajeczny 100 g (***GLU, JAJ***) 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasta z ryby, twarogu i natki 80 g (***MLE, RYB***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111** **Białko ogółem [g] 92,9** **Tłuszcz [g] 66** **Węglowodany ogółem [g] 304,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 851,6**
2026-11-10 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 biała 40 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Kopytka 250 g (***GLU***) Sos warzywny z ciecierzycą 100 g (***SEL***) Surówka francuska 120 g (***JAJ***) Marchewka gotowana 80 g (***MLE, GLU***)		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ogórek 90 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) schab wieprzowy - sękacz 50 g (***MIĘ***) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,8** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 77,6** **Węglowodany ogółem [g] 311,8** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Sól [g] 4,3** **Sód [mg] 1 700,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-10 wtorek	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) szynka biała 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (***MLE***) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (***MLE, SEL***) Kopytka 250 g (***GLU***) Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***) Sos warzywno mięsny 80 g (***MIĘ, SEL***)		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 schab wieprzowy - sękacz 50 g (***MIĘ***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,7** **Białko ogółem [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 315,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 62,3** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 843,1**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) szynka biała 40 g 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 z zielonego groszku 400 g (***MLE, SEL***) Kopytka 250 g (***GLU***) Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***) Sos warzywno mięsny 80 g (***MIĘ, SEL***)	Biszkopty 50 g (***GLU, JAJ***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 50 g (***MIĘ***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,2** **Białko ogółem [g] 112,5** **Tłuszcz [g] 72,4** **Węglowodany ogółem [g] 367,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 2 361,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA WOLSKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-10 wtorek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Jogurt naturalny 150 g (***MLE***) szynka biała 40 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 30 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (***MLE, SEL***) Sos warzywny z ciecierzycą 100 g (***SEL***) Surówka francuska 200 g (***JAJ***) Kasza gryczana gotowana 170 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Ogórek 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] 2 152,3** **Białko ogółem [g] 107,3** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 273,5** **Błonnik pokarmowy [g] 49,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **suma cukrów prostych [g] 48,1** **Sól [g] 5,8** **Sód [mg] 2 249,1**
	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 manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Humus 50 g (***SEZ***) Serek topiony 50 g (***MLE***) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (***MLE, SEL***) Kopytka 250 g (***GLU***) Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***) Surówka francuska 120 g (***JAJ***) Sos warzywny z ciecierzycą 100 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 90 g Sałata 10 g	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,4** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 337,5** **Błonnik pokarmowy [g] 54,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Sól [g] 5,5** **Sód [mg] 1 826,9**

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