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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 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 Pomidor 90 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Buraczki 80 g (***GLU***)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i wędliną 250 g (***MLE, GLU, MIĘ, SEL***) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 156,3** **Białko ogółem [g] 145,1** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 516,4** **Błonnik pokarmowy [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **suma cukrów prostych [g] 89,1** **Sól [g] 4,8** **Sód [mg] 1 913,5**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***) Buraczki 200 g (***GLU***)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i wędliną 250 g (***MLE, GLU, MIĘ, SEL***) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 086,7** **Białko ogółem [g] 148,6** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 504,5** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 91,3** **Sól [g] 4,4** **Sód [mg] 1 717,5**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 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 Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 60 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) 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 jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Herbatniki 50 g (***MLE, GLU***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i wędliną 200 g (***MLE, GLU, MIĘ, SEL***) Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 493,8** **Białko ogółem [g] 148,6** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 549** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **suma cukrów prostych [g] 89,4** **Sól [g] 6,2** **Sód [mg] 2 732,5**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 90 g Kefir 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 kapusty czerwonej 200 g Sos jarzynowy 80 g (***SEL***)	Mus owocowy 100 g	Herbata 250 ml Zapiekanka z makaronem razowym z szpiakiem i wędliną 200 g (***MLE, GLU, SEL***) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,6** **Białko ogółem [g] 132,6** **Tłuszcz [g] 65,2** **Węglowodany ogółem [g] 439,4** **Błonnik pokarmowy [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **suma cukrów prostych [g] 72,8** **Sól [g] 4,2** **Sód [mg] 1 642,3**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 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 Pomidor 90 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Hummus z ciecierzycy 60 g (***SEZ***) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Kotlet sojowy 90 g (***SOJ***) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 80 g (***GLU***)		Herbata 250 ml Cukier 5 g Zapiekanka makaronowa z szpinakiem i warzywami 250 g (***MLE, GLU, SEL***) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 091,3** **Białko ogółem [g] 137,1** **Tłuszcz [g] 52,7** **Węglowodany ogółem [g] 534,5** **Błonnik pokarmowy [g] 65** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 93,4** **Sól [g] 3,2** **Sód [mg] 1 269,8**
2026-11-12 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 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 400 ml (***MLE, SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki 120 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (***MLE***)	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4** **Białko ogółem [g] 116,1** **Tłuszcz [g] 77,6** **Węglowodany ogółem [g] 304** **Błonnik pokarmowy [g] 45,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 68** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 270,7**
	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 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 300 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 138,1** **Białko ogółem [g] 105,3** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 296,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 62,2** **Sól [g] 6,7** **Sód [mg] 2 446,9**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-12 czwartek	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 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 250 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] 113,4** **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] 2 619**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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 100 g (***ŻYT***)	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 180 g Surówka z marchewki 200 g Udko kurczaka pieczone 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pomidor 90 g szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Twarożek 90 g (***MLE***) Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***)	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6** **Białko ogółem [g] 133,4** **Tłuszcz [g] 91,7** **Węglowodany ogółem [g] 282,1** **Błonnik pokarmowy [g] 49** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 65** **Sól [g] 6,2** **Sód [mg] 2 465,7**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-12 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 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 300 g Surówka z marchewki 120 g Bukiet warzyw 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 513,7** **Białko ogółem [g] 101,5** **Tłuszcz [g] 79,8** **Węglowodany ogółem [g] 370,3** **Błonnik pokarmowy [g] 51,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 66,1** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 1 572,3**
2026-11-13 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***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba panierowana smażona 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 496,5** **Białko ogółem [g] 131,7** **Tłuszcz [g] 98** **Węglowodany ogółem [g] 287,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 52,6** **Sól [g] 9,1** **Sód [mg] 3 628,5**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo pszenne 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 362,2** **Białko ogółem [g] 142,9** **Tłuszcz [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 266,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **suma cukrów prostych [g] 44,9** **Sól [g] 8,3** **Sód [mg] 3 313,8**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-13 piątek	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 90 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) pierś wędzona drobiowa 30 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 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 Kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 90 g (***RYB***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,7** **Białko ogółem [g] 148,9** **Tłuszcz [g] 97,4** **Węglowodany ogółem [g] 325,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 49,8** **Sól [g] 8,6** **Sód [mg] 3 543,1**
	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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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 Ryba panierowana smażona 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos ziołowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Kiełbasa kanapkowa 40 g Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,1** **Białko ogółem [g] 129,1** **Tłuszcz [g] 89,2** **Węglowodany ogółem [g] 343,9** **Błonnik pokarmowy [g] 62,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 86,5** **Sól [g] 9,9** **Sód [mg] 3 951,3**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-13 piątek	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Wędlina w ege 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba panierowana smażona 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,2** **Białko ogółem [g] 114,4** **Tłuszcz [g] 100,1** **Węglowodany ogółem [g] 288,7** **Błonnik pokarmowy [g] 46,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Sól [g] 7,4** **Sód [mg] 2 503,1**
2026-11-14 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 jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (***MLE, SEL***) gulasz drobiowo warzywny 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 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***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,8** **Białko ogółem [g] 130** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 271,1** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **suma cukrów prostych [g] 74,8** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 2 228**
	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 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (***MLE, SEL***) gulasz drobiowo warzywny 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 200 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 115,6** **Białko ogółem [g] 134,4** **Tłuszcz [g] 65,8** **Węglowodany ogółem [g] 260,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 66,2** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 2 085,3**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 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 Pomidor bs 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) 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 drobiowo warzywny 200 g Fasolka szparagowa 200 g	Wafle ryżowe 50 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 418,5** **Białko ogółem [g] 151,5** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 290,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 68** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 801,7**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) 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 drobiowo warzywny 200 g Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Sok owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,3** **Białko ogółem [g] 148,8** **Tłuszcz [g] 80,3** **Węglowodany ogółem [g] 293,2** **Błonnik pokarmowy [g] 51,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **suma cukrów prostych [g] 68,7** **Sól [g] 7,6** **Sód [mg] 3 070,4**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 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***) pasztet sojowy 50 g (***SOJ***) Twarożek 90 g (***MLE***) 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 200 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***) Ser biały 90 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Sok owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,8** **Białko ogółem [g] 91,5** **Tłuszcz [g] 57,4** **Węglowodany ogółem [g] 252,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 80,1** **Sól [g] 3,9** **Sód [mg] 1 549,9**
2026-11-15 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 pejzanka z ryżem 400 ml (***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] 2 249,2** **Białko ogółem [g] 123,9** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 263,5** **Błonnik pokarmowy [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **suma cukrów prostych [g] 51,9** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 537,8**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g 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 pejzanka z ryżem 400 ml (***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] 2 007** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 256,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **suma cukrów prostych [g] 66,2** **Sól [g] 5,7** **Sód [mg] 2 250,2**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 niedziela	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) szynka biała 40 g Pomidor bs 90 g Sałata 10 g	wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (***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] 2 613,9** **Białko ogółem [g] 129,9** **Tłuszcz [g] 99,9** **Węglowodany ogółem [g] 308,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Sól [g] 7,1** **Sód [mg] 3 070,5**
	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 pejzanka z ryżem 400 ml (***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] 2 536,8** **Białko ogółem [g] 141,1** **Tłuszcz [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 276,9** **Błonnik pokarmowy [g] 49,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9** **suma cukrów prostych [g] 54,4** **Sól [g] 8,2** **Sód [mg] 3 279,7**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 niedziela	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Papryka 90 g Kakao na mleku 250 ml (***MLE***) Wędlina wege 50 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (***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] 2 349,9** **Białko ogółem [g] 130,3** **Tłuszcz [g] 82,4** **Węglowodany ogółem [g] 285,9** **Błonnik pokarmowy [g] 67,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 54,9** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 622,4**
2026-11-16 poniedziałek	Wolska podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g 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***) pomidor ze szczypiorkiem 100 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 Dynia pieczona 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g szynka biała 40 g Twaróg chudy 90 g (***MLE***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,6** **Białko ogółem [g] 105,6** **Tłuszcz [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 287,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 329**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-16 poniedziałek	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Dynia pieczona 200 g Sos pomidorowy 50 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 1 943,2** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 265** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 43,8** **Sól [g] 4,3** **Sód [mg] 1 220,7**
	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 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***) Dynia pieczona 200 g	Biszkopty 50 g (***GLU, JAJ***)	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 302** **Białko ogółem [g] 116,8** **Tłuszcz [g] 67,2** **Węglowodany ogółem [g] 322,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 45,3** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 778,6**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-16 poniedziałek	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***) 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 250 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] 117,6** **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] 1 862,8**
	Wolski wegetariańska		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g pomidor ze szczypiorkiem 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***) Pulpet z ciecierzycy i warzyw 100 g (***GLU***) Surówka z selera i jabłka 120 g (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 g (***SEL***) Dynia pieczona 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Ser biały 90 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,3** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 66,6** **Węglowodany ogółem [g] 328,5** **Błonnik pokarmowy [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 470,2**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 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***) Hummus z ciecierzycy 50 g (***SEZ***) Sałatka z buraków z oliwą 100 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 Bukiet warzyw 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 400,7** **Białko ogółem [g] 137,2** **Tłuszcz [g] 77** **Węglowodany ogółem [g] 312,3** **Błonnik pokarmowy [g] 44,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 62,9** **Sól [g] 7,7** **Sód [mg] 3 079,4**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g 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 100 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***) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 299,5** **Białko ogółem [g] 129,6** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 294,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **suma cukrów prostych [g] 51,3** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 882,7**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 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 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 Sałata 10 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***) Bukiet warzyw 200 g	Herbatniki 50 g (***MLE, GLU***)	Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 835,1** **Białko ogółem [g] 151,4** **Tłuszcz [g] 89,5** **Węglowodany ogółem [g] 371,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **suma cukrów prostych [g] 48** **Sól [g] 8,3** **Sód [mg] 3 596,5**
	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***) Hummus z ciecierzycy 50 g (***SEZ***) 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 200 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 100 g (***MIĘ***)	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 461,5** **Białko ogółem [g] 147,6** **Tłuszcz [g] 79,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,8** **Błonnik pokarmowy [g] 61,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **suma cukrów prostych [g] 68,1** **Sól [g] 10,1** **Sód [mg] 4 063,3**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 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 100 g Kasza manna na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Hummus z ciecierzycy 50 g (***SEZ***)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Gulasz warzywny z soczewicą 200 g (***GLU***) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 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 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] 2 694,9** **Białko ogółem [g] 129,7** **Tłuszcz [g] 80,3** **Węglowodany ogółem [g] 399,4** **Błonnik pokarmowy [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **suma cukrów prostych [g] 120,2** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 2 863**
2026-11-18 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 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***) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą prażoną 300 g (***MLE***) Jabłka prażone 100 g Jabłko 1 szt		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 637,5** **Białko ogółem [g] 140,8** **Tłuszcz [g] 85,7** **Węglowodany ogółem [g] 353,5** **Błonnik pokarmowy [g] 51,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 93,8** **Sól [g] 6,8** **Sód [mg] 2 697,3**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g 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***) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą prażoną 300 g (***MLE***) Jabłka prażone 100 g Jabłko 1 szt		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 430,8** **Białko ogółem [g] 123,6** **Tłuszcz [g] 77,4** **Węglowodany ogółem [g] 329,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 89,1** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 797**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-18 środa	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 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***) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą prażoną 300 g (***MLE***) Jabłka prażone 100 g Jabłko pieczone 1 szt	Wafle ryżowe 2 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 733** **Białko ogółem [g] 137,1** **Tłuszcz [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 359,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8** **suma cukrów prostych [g] 91,5** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 193,5**
	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***) 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***) filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Ryż brązowy 180 g Sos jarzynowy 80 g (***SEL***)	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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] 2 729,3** **Białko ogółem [g] 145,5** **Tłuszcz [g] 106** **Węglowodany ogółem [g] 325,3** **Błonnik pokarmowy [g] 53,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7** **suma cukrów prostych [g] 53,2** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 272,6**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-18 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 Pomidor 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Wędlina wege 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***) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą prażoną 300 g (***MLE***) Jabłko 1 szt Jabłka prażone 100 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***) sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) Sałata 10 g pasztet sojowy 50 g (***SOJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,4** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 342,2** **Błonnik pokarmowy [g] 49,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 92** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 1 613,1**
2026-11-19 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 z twarogu z chrzanem 90 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***) Buraczki 80 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 120 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g szynka biała 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328** **Białko ogółem [g] 110,8** **Tłuszcz [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 318,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 69,9** **Sól [g] 4,9** **Sód [mg] 1 960,4**
	Wolski łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***) Buraczki 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,7** **Białko ogółem [g] 121,5** **Tłuszcz [g] 71,7** **Węglowodany ogółem [g] 319** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **Sól [g] 4,8** **Sód [mg] 1 916,5**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 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***) potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***) Buraczki 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g	Herbatniki 50 g (***MLE, GLU***)	Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 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 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,2** **Białko ogółem [g] 142,8** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodany ogółem [g] 387,3** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8** **suma cukrów prostych [g] 81,5** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 3 148,6**
	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 z twarogu z chrzanem 90 g (***MLE***) Ogórek 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***)	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 200 g potrawka drobiowa 200 g (***GLU, SEL***)	Serek homogenizowany 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml szynka biała 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,4** **Białko ogółem [g] 129,6** **Tłuszcz [g] 83** **Węglowodany ogółem [g] 299,2** **Błonnik pokarmowy [g] 50,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 783,2**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 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 90 g Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***) Pasta z twarogu z chrzanem 90 g (***MLE***) Wędlina wege 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Kotlet warzywny z ciecierzycą 100 g (***GLU***) Buraczki 80 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 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 zielonego groszku 90 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,5** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 347,2** **Błonnik pokarmowy [g] 58,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **suma cukrów prostych [g] 90** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 658,5**
2026-11-20 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***) Humus z burakiem i marchewką 140 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z soczewicą 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos cytrynowy 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***) Ogórek 90 g Szynka włoska 40 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,7** **Białko ogółem [g] 117,7** **Tłuszcz [g] 72,8** **Węglowodany ogółem [g] 330,5** **Błonnik pokarmowy [g] 65,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 80,1** **Sól [g] 6,7** **Sód [mg] 2 636,2**
	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***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus z burakiem i marchewką 140 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,5** **Białko ogółem [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 58,3** **Węglowodany ogółem [g] 284,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 020,3**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus z burakiem i marchewką 140 g Sałata 10 g	kurczak zapiekany 30 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Wafle ryżowe 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 90 g Szynka włoska 40 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,4** **Białko ogółem [g] 119,3** **Tłuszcz [g] 65,2** **Węglowodany ogółem [g] 302,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 60,7** **Sól [g] 9,1** **Sód [mg] 3 162,7**
	Wolski łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Kefir 150 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Humus z burakiem i marchewką 140 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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 z soczewicą 400 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Szynka włoska 40 g Ogórek 90 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,1** **Białko ogółem [g] 132,9** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 366,9** **Błonnik pokarmowy [g] 80,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **suma cukrów prostych [g] 97,3** **Sól [g] 7,6** **Sód [mg] 2 508,6**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 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 Pasztet jarski z cieciorką 50 g (***GLU, JAJ***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Humus z burakiem i marchewką 140 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z soczewicą 400 ml (***SEL***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Warzywa po grecku 80 g Sos cytrynowy 80 g		Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Cukier 5 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,9** **Białko ogółem [g] 122,8** **Tłuszcz [g] 87,7** **Węglowodany ogółem [g] 338,5** **Błonnik pokarmowy [g] 66,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 81,1** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 740**

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