

**Jadłospis na 31.03-09.04.2026**  
**Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09**

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
Energia [kcal]: 2094,7	Białko [g]: 101,6	Tłuszcz [g]: 68,64 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,84</i>	Węglowodany [g]: 289,44 <i>w tym cukry [g]: 74,75</i>	Sód[mg]: 812	Błonnik [g]: 26,51	
	Białko [g/1000 kcal]: 48,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,8 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,5</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 138,2 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 35,7</i>			
wtorek 31-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia: 2204	Węglowodany: 289
					Białko: 106,3	<i>w tym cukry: 74,8</i>
					Tłuszcz: 77,5	Sód 821
					<i>w tym NKT: 22,56</i>	Błonnik: 26,1
środa 01-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia: 2113	Węglowodany: 303
					Białko: 96,1	<i>w tym cukry: 99,7</i>
					Tłuszcz: 66,8	Sód 924
					<i>w tym NKT: 19,1</i>	Błonnik: 25,2
czwartek 02-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia: 2020	Węglowodany: 280,8
					Białko: 101,8	<i>w tym cukry: 66,8</i>
					Tłuszcz: 64,5	Sód 760
					<i>w tym NKT: 18,74</i>	Błonnik: 26,1
piątek 03-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia: 2029	Węglowodany: 298,2
					Białko: 97,7	<i>w tym cukry: 56,5</i>
					Tłuszcz: 62,3	Sód 769
					<i>w tym NKT: 17,57</i>	Błonnik: 32
sobota 04-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt nat. (180 g) 1 szt.	Energia: 2204	Węglowodany: 289
					Białko: 106,3	<i>w tym cukry: 74,8</i>
					Tłuszcz: 77,5	Sód 821
					<i>w tym NKT: 22,56</i>	Błonnik: 26,1
niedziela 05-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia: 2020	Węglowodany: 280,8
					Białko: 101,8	<i>w tym cukry: 66,8</i>
					Tłuszcz: 64,5	Sód 760
					<i>w tym NKT: 18,74</i>	Błonnik: 26,1
poniedziałek 06-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia: 2020	Węglowodany: 280,8
					Białko: 101,8	<i>w tym cukry: 66,8</i>
					Tłuszcz: 64,5	Sód 760
					<i>w tym NKT: 18,74</i>	Błonnik: 26,1
wtorek 07-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia: 2204	Węglowodany: 289
					Białko: 106,3	<i>w tym cukry: 74,8</i>
					Tłuszcz: 77,5	Sód 821
					<i>w tym NKT: 22,56</i>	Błonnik: 26,1
środa 08-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia: 2113	Węglowodany: 303
					Białko: 96,1	<i>w tym cukry: 99,7</i>
					Tłuszcz: 66,8	Sód 924
					<i>w tym NKT: 19,1</i>	Błonnik: 25,2
czwartek 09-04-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>l<sub>pacz</sub></sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia: 2020	Węglowodany: 280,8
					Białko: 101,8	<i>w tym cukry: 66,8</i>
					Tłuszcz: 64,5	Sód 760
					<i>w tym NKT: 18,74</i>	Błonnik: 26,1