

Jadłospis na 21-30.03.2026
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE															
<table border="0" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">Energia [kcal]: 2085,4</td> <td style="width:15%;">Białko [g]: 102,17</td> <td style="width:15%;">Tłuszcz [g]: 68,61 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:</i> 19,81</td> <td style="width:15%;">Węglowodany [g]: 287,22 <i>w tym cukry [g]:</i> 71,46</td> <td style="width:15%;">Sód [mg]: 795,6</td> <td style="width:15%;">Błonnik [g]: 26,6</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Białko [g/1000 kcal]: 49,0</td> <td>Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,9 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:</i> 9,5</td> <td>Węglowodany [g/1000 kcal]: ##### <i>w tym cukry [g/1000 kcal]:</i> 34,3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							Energia [kcal]: 2085,4	Białko [g]: 102,17	Tłuszcz [g]: 68,61 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:</i> 19,81	Węglowodany [g]: 287,22 <i>w tym cukry [g]:</i> 71,46	Sód [mg]: 795,6	Błonnik [g]: 26,6			Białko [g/1000 kcal]: 49,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,9 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:</i> 9,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: ##### <i>w tym cukry [g/1000 kcal]:</i> 34,3			
Energia [kcal]: 2085,4	Białko [g]: 102,17	Tłuszcz [g]: 68,61 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:</i> 19,81	Węglowodany [g]: 287,22 <i>w tym cukry [g]:</i> 71,46	Sód [mg]: 795,6	Błonnik [g]: 26,6															
	Białko [g/1000 kcal]: 49,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,9 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:</i> 9,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: ##### <i>w tym cukry [g/1000 kcal]:</i> 34,3																	
sobota 21-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 2204 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 22,56	Węglowodany [g]: 289 <i>w tym cukry [g]:</i> 74,8 Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1														
niedziela 22-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1														
poniedziałek 23-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1														
wtorek 24-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 2204 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 79,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 22,56	Węglowodany [g]: 289 <i>w tym cukry [g]:</i> 74,8 Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1														
środa 25-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2113 Białko [g]: 96,1 Tłuszcz [g]: 66,8 <i>w tym NKT [g]:</i> 19,1	Węglowodany [g]: 303 <i>w tym cukry [g]:</i> 99,7 Sód [mg]: 924 Błonnik [g]: 25,2														
czwartek 26-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1														
piątek 27-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2029 Białko [g]: 97,7 Tłuszcz [g]: 62,3 <i>w tym NKT [g]:</i> 17,57	Węglowodany [g]: 298,2 <i>w tym cukry [g]:</i> 56,5 Sód [mg]: 769 Błonnik [g]: 32														
sobota 28-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 2204 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 22,56	Węglowodany [g]: 289 <i>w tym cukry [g]:</i> 74,8 Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1														
niedziela 29-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1														
poniedziałek 30-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1														