

Jadłospis na 11-20.03.2026
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]: 100,74		Tłuszcz [g]: 67,32 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,34</i>		Węglowodany [g]: 290,36 <i>w tym cukry [g]: 72,92</i>		Sód [mg]: 806,8	Błonnik [g]: 27,1
	Białko [g/1000 kcal]: 48,5		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,4 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,3</i>		Węglowodany [g/1000 kcal]: ##### <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 35,1</i>			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
środa 11-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2113	Węglowodany [g]: 303	Białko [g]: 96,1	<i>w tym cukry [g]: 99,7</i> Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 924 <i>w tym NKT [g]: 19,1</i> Błonnik [g]: 25,2
czwartek 12-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8	Białko [g]: 101,8	<i>w tym cukry [g]: 66,8</i> Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 <i>w tym NKT [g]: 18,74</i> Błonnik [g]: 26,1
piątek 13-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2029	Węglowodany [g]: 298,2	Białko [g]: 97,7	<i>w tym cukry [g]: 56,5</i> Tłuszcz [g]: 62,3 Sód [mg]: 769 <i>w tym NKT [g]: 17,57</i> Błonnik [g]: 32
sobota 14-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 2204	Węglowodany [g]: 289	Białko [g]: 106,3	<i>w tym cukry [g]: 74,8</i> Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 821 <i>w tym NKT [g]: 22,56</i> Błonnik [g]: 26,1
niedziela 15-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8	Białko [g]: 101,8	<i>w tym cukry [g]: 66,8</i> Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 <i>w tym NKT [g]: 18,74</i> Błonnik [g]: 26,1
poniedziałek 16-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8	Białko [g]: 101,8	<i>w tym cukry [g]: 66,8</i> Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 <i>w tym NKT [g]: 18,74</i> Błonnik [g]: 26,1
wtorek 17-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 2204	Węglowodany [g]: 289	Białko [g]: 106,3	<i>w tym cukry [g]: 74,8</i> Tłuszcz [g]: 79,5 Sód [mg]: 821 <i>w tym NKT [g]: 22,56</i> Błonnik [g]: 26,1
środa 18-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2113	Węglowodany [g]: 303	Białko [g]: 96,1	<i>w tym cukry [g]: 99,7</i> Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 924 <i>w tym NKT [g]: 19,1</i> Błonnik [g]: 25,2
czwartek 19-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8	Białko [g]: 101,8	<i>w tym cukry [g]: 66,8</i> Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 <i>w tym NKT [g]: 18,74</i> Błonnik [g]: 26,1
piątek 20-03-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pszt} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany	Energia [kcal]: 2029	Węglowodany [g]: 298,2	Białko [g]: 97,7	<i>w tym cukry [g]: 56,5</i> Tłuszcz [g]: 62,3 Sód [mg]: 769 <i>w tym NKT [g]: 17,57</i> Błonnik [g]: 32