

Jadłospis na 01-10.03.2026
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

| Energia [kcal]: 2085,4 | Białko [g]: 102,17 | Tłuszcz [g]: 68,61 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,81</i> | Węglowodany [g]: 287,22 <i>w tym cukry [g]: 71,46</i> | 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]: 9,5</i> | Węglowodany [g/1000 kcal]: ##### <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 34,3</i> | | |
| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE |
| 01-03-2026 niedziela | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |
| 02-03-2026 poniedziałek | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |
| 03-03-2026 wtorek | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |
| 04-03-2026 środa | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / Mus jabłkowy 200 | Mix obiadowy 300 ml /s, j, r,*/ | Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/ | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | 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 Błonnik [g]: 25,2</i> |
| 05-03-2026 czwartek | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |
| 06-03-2026 piątek | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / Mus jabłkowy 200 | Mix obiadowy 300 ml /s, j, r,*/ | Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/ | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | 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 Błonnik [g]: 32</i> |
| 07-03-2026 sobota | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |
| 08-03-2026 niedziela | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |
| 09-03-2026 poniedziałek | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |
| 10-03-2026 wtorek | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psz} / 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 Błonnik [g]: 26,1</i> |

