

## Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
		68,41	19,81	287,22	71,46			
2085,4	102,17	w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:		795,6	26,6	
	Białko [g/1000 kcal]:	Tłuszcz [g/1000 kcal]:		Węglowodany [g/1000 kcal]:				
	49,0	w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:		w tym cukry [g/1000 kcal]:				
		9,5		34,3				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
sobota 30-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Jogurt nat. (180 g) 1 szt.	Energia [kcal]:	2204	Węglowodany [g]:	289
					Białko [g]:	106,3	w tym cukry [g]:	74,8
					Tłuszcz [g]:	77,5	Sód [mg]:	821
					w tym NKT [g]:	22,56	Błonnik [g]:	26,1
niedziela 31-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2020	Węglowodany [g]:	280,8
					Białko [g]:	101,8	w tym cukry [g]:	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					w tym NKT [g]:	18,74	Błonnik [g]:	26,1
poniedziałek 01-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2020	Węglowodany [g]:	280,8
					Białko [g]:	101,8	w tym cukry [g]:	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					w tym NKT [g]:	18,74	Błonnik [g]:	26,1
wtorek 02-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]:	2204	Węglowodany [g]:	289
					Białko [g]:	106,3	w tym cukry [g]:	74,8
					Tłuszcz [g]:	77,5	Sód [mg]:	821
					w tym NKT [g]:	22,56	Błonnik [g]:	26,1
środa 03-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2113	Węglowodany [g]:	303
					Białko [g]:	96,1	w tym cukry [g]:	99,7
					Tłuszcz [g]:	66,8	Sód [mg]:	924
					w tym NKT [g]:	19,1	Błonnik [g]:	25,2
czwartek 04-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2020	Węglowodany [g]:	280,8
					Białko [g]:	101,8	w tym cukry [g]:	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					w tym NKT [g]:	18,74	Błonnik [g]:	26,1
piątek 05-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2029	Węglowodany [g]:	298,2
					Białko [g]:	97,7	w tym cukry [g]:	56,5
					Tłuszcz [g]:	62,3	Sód [mg]:	769
					w tym NKT [g]:	17,57	Błonnik [g]:	32
sobota 06-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Jogurt nat. (180 g) 1 szt.	Energia [kcal]:	2204	Węglowodany [g]:	289
					Białko [g]:	106,3	w tym cukry [g]:	74,8
					Tłuszcz [g]:	77,5	Sód [mg]:	821
					w tym NKT [g]:	22,56	Błonnik [g]:	26,1
niedziela 07-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2020	Węglowodany [g]:	280,8
					Białko [g]:	101,8	w tym cukry [g]:	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					w tym NKT [g]:	18,74	Błonnik [g]:	26,1
poniedziałek 08-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pot</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, r, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2020	Węglowodany [g]:	280,8
					Białko [g]:	101,8	w tym cukry [g]:	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					w tym NKT [g]:	18,74	Błonnik [g]:	26,1