

Jadłospis na 20-29.05.2026						
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY						
Energia [kcal]: 2077,2	Białko [g]: 100,74	Tłuszcz [g]: 67,12 <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]: 32,3 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,3</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 139,8 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 35,1</i>			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 20-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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</i> Błonnik [g]: 25,2
czwartek 21-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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
piątek 22-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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</i> Błonnik [g]: 32
sobota 23-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt nat. (180 g) 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 24-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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 25-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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 26-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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
środa 27-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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</i> Błonnik [g]: 25,2
czwartek 28-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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
piątek 29-05-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sup>1</sup> <sub>pszt</sub> / 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</i> Błonnik [g]: 32