

Jadłospis na 09.06-18.06.2026
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
		101,6	68,64 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:</i> 19,84	32,8 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:</i> 9,5	289,44 74,75 <i>w tym cukry [g]:</i>		
Energia [kcal]: 2094,7		Białko [g/1000 kcal]: 48,5		Węglowodany [g/1000 kcal]:			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
wtorek 09-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 74,8	
					Tłuszcz [g]: 77,5	Sód [mg]: 821	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 22,56	Błonnik [g]: 26,1	
środa 10-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 99,7	
					Tłuszcz [g]: 66,8	Sód [mg]: 924	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 19,1	Błonnik [g]: 25,2	
czwartek 11-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 66,8	
					Tłuszcz [g]: 64,5	Sód [mg]: 760	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Błonnik [g]: 26,1	
piątek 12-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 56,5	
					Tłuszcz [g]: 62,3	Sód [mg]: 769	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 17,57	Błonnik [g]: 32	
sobota 13-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 74,8	
					Tłuszcz [g]: 77,5	Sód [mg]: 821	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 22,56	Błonnik [g]: 26,1	
niedziela 14-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 66,8	
					Tłuszcz [g]: 64,5	Sód [mg]: 760	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Błonnik [g]: 26,1	
poniedziałek 15-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 66,8	
					Tłuszcz [g]: 64,5	Sód [mg]: 760	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Błonnik [g]: 26,1	
wtorek 16-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 74,8	
					Tłuszcz [g]: 77,5	Sód [mg]: 821	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 22,56	Błonnik [g]: 26,1	
środa 17-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 99,7	
					Tłuszcz [g]: 66,8	Sód [mg]: 924	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 19,1	Błonnik [g]: 25,2	
czwartek 18-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{psd} / 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]:</i> 66,8	
					Tłuszcz [g]: 64,5	Sód [mg]: 760	
					<i>w tym NKT [g]:</i> 18,74	Błonnik [g]: 26,1	