

Jadłospis na 29.06-08.07.2026
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]: w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	Węglowodany [g]: w tym cukry [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
Białko [g/1000 kcal]:		Tłuszcz [g/1000 kcal]: w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:	Węglowodany [g/1000 kcal]: w tym cukry [g/1000 kcal]:		
48,5		32,8 9,5	138,2 35,7		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 29-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 66,8 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1
wtorek 30-06-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 74,8 Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 821 w tym NKT [g]: 22,56 Błonnik [g]: 26,1
środa 01-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 99,7 Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 924 w tym NKT [g]: 19,1 Błonnik [g]: 25,2
czwartek 02-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 66,8 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1
piątek 03-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 56,5 Tłuszcz [g]: 62,3 Sód [mg]: 769 w tym NKT [g]: 17,57 Błonnik [g]: 32
sobota 04-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 74,8 Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 821 w tym NKT [g]: 22,56 Błonnik [g]: 26,1
niedziela 05-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 66,8 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1
poniedziałek 06-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 66,8 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760 w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1
wtorek 07-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 74,8 Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 821 w tym NKT [g]: 22,56 Błonnik [g]: 26,1
środa 08-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} / 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 w tym cukry [g]: 99,7 Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 924 w tym NKT [g]: 19,1 Błonnik [g]: 25,2