

**Jadłospis na 19.06-28.06.2026**  
**Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09**

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

| Energia [kcal]:         | Białko [g]: 101,76  |  | Tłuszcz [g]: 68,19            | Węglowodany [g]:                | 288,96                     | Sód [mg]: 796,5        | Błonnik [g]: 27,19 |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------|
|                         | 2086,3  | Białko [g/1000 kcal]: 48,8                         |                               | Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,7     | Węglowodany [g/1000 kcal]: |                        |                    |
|                         |   | w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,69         |                               | w tym cukry [g]: 70,43          |                            |                        |                    |
|                         |   | w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,4 |                               | w tym cukry [g/1000 kcal]: 33,8 |                            |                        |                    |
| Data                    | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja                       | Podw.                           | WARTOŚCI ODŻYWCZE          |                        |                    |
| piątek 19-06-2026       | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 20-06-2026       | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 21-06-2026    | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 22-06-2026 | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 23-06-2026       | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 24-06-2026        | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 25-06-2026     | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 26-06-2026       | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 27-06-2026       | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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 28-06-2026    | Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g <sub>pot</sub> /<br>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      |                    |