

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026										
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY										
Energia [kcal]: 2077,2	Białko [g]: 100,74		Tłuszcz [g]: 67,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,34		Węglowodany [g]: 290,36 w tym cukry [g]: 72,92		Sód[mg]: 806,8		Błonnik [g]: 27,1	
	Białko [g/1000 kcal]: 48,5		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,3		Węglowodany [g/1000 kcal]: 139,8 w tym cukry [g/1000 kcal]: 35,1					
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2113	Węglowodany [g]: 303
	Mus jabłkowy 200								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 30-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8
	Banan 1								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 31-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		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
	Mus jabłkowy 200								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 01-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Jogurt nat. (180 g) 1 szt.		Energia [kcal]: 2204	Węglowodany [g]: 289
	Banan 1								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 02-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8
	Banan 1								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 03-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8
	Banan 1								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 04-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Jogurt naturalny 1 szt.		Energia [kcal]: 2204	Węglowodany [g]: 289
	Banan 1								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 05-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2113	Węglowodany [g]: 303
	Mus jabłkowy 200								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 06-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		Mix obiadowy 300 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2020	Węglowodany [g]: 280,8
	Banan 1								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 07-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pot} /		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
	Mus jabłkowy 200								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