

Jadłospis na 19.07-28.07.2026									
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY									
Energia [kcal]: 2085,4	Białko [g]: 102,17		Tłuszcz [g]: 68,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,81	Węglowodany [g]: 287,22 w tym cukry [g]: 71,46	Sód[mg]: 795,6		Błonnik [g]: 26,6		
	Białko [g/1000 kcal]: 49,0		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 137,7 w tym cukry [g/1000 kcal]: 34,3					
Data	Śniadanie		Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
niedziela 19-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 20-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 21-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 22-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 23-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 24-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 25-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 26-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 27-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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 28-07-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pusz} /		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