

Jadłospis na 28.08-06.09.2026									
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY									
Energia [kcal]: 2094,7		Białko [g]: 101,6	Tłuszcz [g]: 68,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,84	Węglowodany [g]: w tym cukry [g]: 74,75	289,44	Sód[mg]: 812	Błonnik [g]: 26,51		
		Białko [g/1000 kcal]: 48,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: w tym cukry [g/1000 kcal]: 35,7	138,2				
Data	Śniadanie		Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 28-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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 29-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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 30-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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 31-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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 01-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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 02-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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 03-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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 04-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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
sobota 05-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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
niedziela 06-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ^l _{pus} /		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
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.									