

Jadłospis na 18.08-27.08.2026 Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09	
--	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY							
Energia [kcal]: 2094,7	Białko [g]: 101,6	Tłuszcz [g]: 68,64 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:</i> 19,84	Węglowodany [g]: <i>w tym cukry [g]:</i> 74,75	289,44	Sód[mg]: 812	Błonnik [g]: 26,51	
	Białko [g/1000 kcal]: 48,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,8 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:</i> 9,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: <i>w tym cukry [g/1000 kcal]:</i> 35,7	138,2			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
wtorek 18-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2204 106,3 <i>w tym cukry [g]:</i> 77,5 Sód [mg]: 22,56	Węglowodany [g]: 74,8 821 26,1
środa 19-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2113 96,1 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 19,1	Węglowodany [g]: 99,7 924 25,2
czwartek 20-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2020 101,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 64,5 Sód [mg]: 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 66,8 760 26,1
piątek 21-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2029 97,7 <i>w tym cukry [g]:</i> 62,3 Sód [mg]: 17,57	Węglowodany [g]: 298,2 56,5 769 32
sobota 22-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt nat. (180 g) 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2204 106,3 <i>w tym cukry [g]:</i> 77,5 Sód [mg]: 22,56	Węglowodany [g]: 289 74,8 821 26,1
niedziela 23-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2020 101,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 64,5 Sód [mg]: 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 66,8 760 26,1
poniedziałek 24-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2020 101,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 64,5 Sód [mg]: 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 66,8 760 26,1
wtorek 25-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2204 106,3 <i>w tym cukry [g]:</i> 77,5 Sód [mg]: 22,56	Węglowodany [g]: 289 74,8 821 26,1
środa 26-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2113 96,1 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 19,1	Węglowodany [g]: 303 99,7 924 25,2
czwartek 27-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g _{pusz} / Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: <i>w tym NKT [g]:</i>	2020 101,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 64,5 Sód [mg]: 18,74	Węglowodany [g]: 280,8 66,8 760 26,1
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.							