

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026						
Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY						
Energia [kcal]: 2085,4	Białko [g]: 102,17	Tłuszcz [g]: 68,41 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,81</i>	Węglowodany [g]: <i>w tym cukry [g]:</i>	287,22 71,46	Sód[mg]: 795,6	Błonnik [g]: 26,6
	Białko [g/1000 kcal]: 49,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,8 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 9,5</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: <i>w tym cukry [g/1000 kcal]:</i>	137,7 34,3		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2204 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 289 <i>w tym cukry [g]:</i> 74,8 Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1
niedziela 09-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1
poniedziałek 10-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1
wtorek 11-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2204 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 289 <i>w tym cukry [g]:</i> 74,8 Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1
środa 12-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Mus jabłkowy 200 g	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2113 Białko [g]: 96,1 Tłuszcz [g]: 66,8 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 303 <i>w tym cukry [g]:</i> 99,7 Sód [mg]: 924 Błonnik [g]: 25,2
czwartek 13-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1
piątek 14-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Mus jabłkowy 200 g	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2029 Białko [g]: 97,7 Tłuszcz [g]: 62,3 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 298,2 <i>w tym cukry [g]:</i> 56,5 Sód [mg]: 769 Błonnik [g]: 32
sobota 15-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2204 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 289 <i>w tym cukry [g]:</i> 74,8 Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1
niedziela 16-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1
poniedziałek 17-08-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ¹ _{pod} / Banan 1 szt.	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i>	Węglowodany [g]: 280,8 <i>w tym cukry [g]:</i> 66,8 Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1