

Jadłospis na 17.09-26.09.2026 Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09	
---	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY								
Energia [kcal]: 2077,2	Białko [g]: 100,74	Tłuszcz [g]: 67,12 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:</i> 19,34	Węglowodany [g]: <i>w tym cukry [g]:</i>	290,36 72,92	Sód[mg]: 806,8	Błonnik [g]: 27,1		
	Białko [g/1000 kcal]: 48,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,3 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:</i> 9,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: <i>w tym cukry [g/1000 kcal]:</i> 35,1	139,8				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
czwartek 17-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					<i>w tym NKT [g]:</i>	18,74	Błonnik [g]:	26,1
piątek 18-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	56,5
					Tłuszcz [g]:	62,3	Sód [mg]:	769
					<i>w tym NKT [g]:</i>	17,57	Błonnik [g]:	32
sobota 19-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	99,7
					Tłuszcz [g]:	66,8	Sód [mg]:	924
					<i>w tym NKT [g]:</i>	19,1	Błonnik [g]:	25,2
niedziela 20-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					<i>w tym NKT [g]:</i>	18,74	Błonnik [g]:	26,1
poniedziałek 21-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					<i>w tym NKT [g]:</i>	18,74	Błonnik [g]:	26,1
wtorek 22-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	74,8
					Tłuszcz [g]:	77,5	Sód [mg]:	821
					<i>w tym NKT [g]:</i>	22,56	Błonnik [g]:	26,1
środa 23-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	99,7
					Tłuszcz [g]:	66,8	Sód [mg]:	924
					<i>w tym NKT [g]:</i>	19,1	Błonnik [g]:	25,2
czwartek 24-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	66,8
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	760
					<i>w tym NKT [g]:</i>	18,74	Błonnik [g]:	26,1
piątek 25-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	56,5
					Tłuszcz [g]:	62,3	Sód [mg]:	769
					<i>w tym NKT [g]:</i>	17,57	Błonnik [g]:	32
sobota 26-09-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, g ₁₀₀₀ /	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	<i>w tym cukry [g]:</i>	74,8
					Tłuszcz [g]:	77,5	Sód [mg]:	821
					<i>w tym NKT [g]:</i>	22,56	Błonnik [g]:	26,1

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.