

Jadłospis na 07.09-16.09.2026										
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]: 289,44 w tym cukry [g]: 74,75	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]: 138,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 35,7						
Data		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
poniedziałek 07-09-2026	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]: 280,8	Węglowodany [g]: 280,8				
	Banan 1				Białko [g]: 66,8	Białko [g]: 101,8 w tym cukry [g]: 66,8				
					Tłuszcz [g]: 760	Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760				
					w tym NKT [g]: 26,1	w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1				
wtorek 08-09-2026	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]: 289	Węglowodany [g]: 289				
	Banan 1				Białko [g]: 74,8	Białko [g]: 106,3 w tym cukry [g]: 74,8				
					Tłuszcz [g]: 821	Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 821				
					w tym NKT [g]: 26,1	w tym NKT [g]: 22,56 Błonnik [g]: 26,1				
środa 09-09-2026	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]: 303	Węglowodany [g]: 303				
	Mus jabłkowy 200				Białko [g]: 99,7	Białko [g]: 96,1 w tym cukry [g]: 99,7				
					Tłuszcz [g]: 924	Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 924				
					w tym NKT [g]: 25,2	w tym NKT [g]: 19,1 Błonnik [g]: 25,2				
czwartek 10-09-2026	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]: 280,8	Węglowodany [g]: 280,8				
	Banan 1				Białko [g]: 66,8	Białko [g]: 101,8 w tym cukry [g]: 66,8				
					Tłuszcz [g]: 760	Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760				
					w tym NKT [g]: 26,1	w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1				
piątek 11-09-2026	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]: 298,2	Węglowodany [g]: 298,2				
	Mus jabłkowy 200				Białko [g]: 56,5	Białko [g]: 97,7 w tym cukry [g]: 56,5				
					Tłuszcz [g]: 769	Tłuszcz [g]: 62,3 Sód [mg]: 769				
					w tym NKT [g]: 32	w tym NKT [g]: 17,57 Błonnik [g]: 32				
sobota 12-09-2026	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]: 289	Węglowodany [g]: 289				
	Banan 1				Białko [g]: 74,8	Białko [g]: 106,3 w tym cukry [g]: 74,8				
					Tłuszcz [g]: 821	Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 821				
					w tym NKT [g]: 26,1	w tym NKT [g]: 22,56 Błonnik [g]: 26,1				
niedziela 13-09-2026	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]: 280,8	Węglowodany [g]: 280,8				
	Banan 1				Białko [g]: 66,8	Białko [g]: 101,8 w tym cukry [g]: 66,8				
					Tłuszcz [g]: 760	Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760				
					w tym NKT [g]: 26,1	w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1				
poniedziałek 14-09-2026	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]: 280,8	Węglowodany [g]: 280,8				
	Banan 1				Białko [g]: 66,8	Białko [g]: 101,8 w tym cukry [g]: 66,8				
					Tłuszcz [g]: 760	Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 760				
					w tym NKT [g]: 26,1	w tym NKT [g]: 18,74 Błonnik [g]: 26,1				
wtorek 15-09-2026	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]: 289	Węglowodany [g]: 289				
	Banan 1				Białko [g]: 74,8	Białko [g]: 106,3 w tym cukry [g]: 74,8				
					Tłuszcz [g]: 821	Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 821				
					w tym NKT [g]: 26,1	w tym NKT [g]: 22,56 Błonnik [g]: 26,1				
środa 16-09-2026	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]: 303	Węglowodany [g]: 303				
	Mus jabłkowy 200				Białko [g]: 99,7	Białko [g]: 96,1 w tym cukry [g]: 99,7				
					Tłuszcz [g]: 924	Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 924				
					w tym NKT [g]: 25,2	w tym NKT [g]: 19,1 Błonnik [g]: 25,2				
Do wszystkich posiłków herбата 250 ml /*/. Do obiadu herбата owocowa.										