Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Energia [kcal]:	**2094,7**	**Białko [g]:**	**101,6**	**Tłuszcz [g]:**	**68,64**	**Węglowodany [g]:**	**289,44**	**Sód[mg]:** 812	**Błonnik [g]:** 26,51
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	19,84	*w tym cukry [g]:*	74,75		
		Białko [g/1000 kcal]:	**48,5**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]:**	**32,8**	**Węglowodany [g/1000 kcal]:**	**138,2**		
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:	9,5	*w tym cukry [g/1000 kcal]:*	35,7		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 2204 Węglowodany [g]: 289 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 28-10-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2113 Węglowodany [g]: 303 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 29-10-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Węglowodany [g]: 280,8 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 30-10-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Mus jabłkowy 200	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 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 31-10-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt nat. (180 g) 1 szt.	Energia [kcal]: 2204 Węglowodany [g]: 289 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 01-11-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Węglowodany [g]: 280,8 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 02-11-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Węglowodany [g]: 280,8 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 03-11-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 2204 Węglowodany [g]: 289 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 04-11-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Mus jabłkowy 200	Mix obiadowy 300 ml /s, j, r, */	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2113 Węglowodany [g]: 303 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 05-11-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2020 Węglowodany [g]: 280,8 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 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.