Jadłospis na 16-25.11.2026

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			
poniedziałek 16-11-2026	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 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 *w tym NKT [g]: 18,74*	Węglowodany [g]: 280,8 *w tym cukry [g]: 66,8* Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1		
wtorek 17-11-2026	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 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 *w tym NKT [g]: 22,56*	Węglowodany [g]: 289 *w tym cukry [g]: 74,8* Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1		
środa 18-11-2026	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 Białko [g]: 96,1 Tłuszcz [g]: 66,8 *w tym NKT [g]: 19,1*	Węglowodany [g]: 303 *w tym cukry [g]: 99,7* Sód [mg]: 924 Błonnik [g]: 25,2		
czwartek 19-11-2026	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 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 *w tym NKT [g]: 18,74*	Węglowodany [g]: 280,8 *w tym cukry [g]: 66,8* Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1		
piątek 20-11-2026	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]: 2029 Białko [g]: 97,7 Tłuszcz [g]: 62,3 *w tym NKT [g]: 17,57*	Węglowodany [g]: 298,2 *w tym cukry [g]: 56,5* Sód [mg]: 769 Błonnik [g]: 32		
sobota 21-11-2026	Zupa mleczna wzmocniona 300 ml /m, gl_{pss}/ Banan 1	Mix obiadowy 300 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 300 ml /s, j,*/	Jogurt nat. (180 g) 1 szt.	Energia [kcal]: 2204 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 *w tym NKT [g]: 22,56*	Węglowodany [g]: 289 *w tym cukry [g]: 74,8* Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1		
niedziela 22-11-2026	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 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 *w tym NKT [g]: 18,74*	Węglowodany [g]: 280,8 *w tym cukry [g]: 66,8* Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1		
poniedziałek 23-11-2026	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 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 64,5 *w tym NKT [g]: 18,74*	Węglowodany [g]: 280,8 *w tym cukry [g]: 66,8* Sód [mg]: 760 Błonnik [g]: 26,1		
wtorek 24-11-2026	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 Białko [g]: 106,3 Tłuszcz [g]: 77,5 *w tym NKT [g]: 22,56*	Węglowodany [g]: 289 *w tym cukry [g]: 74,8* Sód [mg]: 821 Błonnik [g]: 26,1		
środa 25-11-2026	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 Białko [g]: 96,1 Tłuszcz [g]: 66,8 *w tym NKT [g]: 19,1*	Węglowodany [g]: 303 *w tym cukry [g]: 99,7* Sód [mg]: 924 Błonnik [g]: 25,2		

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