Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta o zmienionej konsystencji dla osób dorosłych D09

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DEKADY

Energia [kcal]:	**2086,3**	**Białko [g]:**	**101,76**	**Tłuszcz [g]:**	**68,19**	**Węglowodany [g]:**	**288,96**	**Sód[mg]:** 796,5	**Błonnik [g]:** 27,19
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	19,69	*w tym cukry [g]:*	70,43		
		Białko [g/1000 kcal]:	**48,8**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]:**	**32,7**	**Węglowodany [g/1000 kcal]:**	**138,5**		
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:	9,4	*w tym cukry [g/1000 kcal]:*	33,8		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	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 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 07-11-2026	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 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 08-11-2026	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 09-11-2026	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 10-11-2026	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 11-11-2026	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 12-11-2026	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
piątek 13-11-2026	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 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 14-11-2026	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 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 15-11-2026	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.