

Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne

Dieta podstawowa: 11-15.10.2023 r.

Data	11.10.2023	12.10.2023	13.10.2023	14.10.2023	15.10.2023
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Smażenie	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 2028 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 87 g Węglowodany: 259 g Cukry: 30,6 g Kw. tł. nasyc.: 33 g Sód: 1529 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1667 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 247,7 g Cukry: 17,5 g Kw. tł. nasyc.: 24,9 g Sód: 1598 mg Błonnik: 26,8 g	Energia: 1878 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 276 g Cukry: 43 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Sód: 1576 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1901 kcal Białko: 74,8 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 267 g Cukry: 17,9 g Kw. tł. nasyc.: 26 g Sód: 1575 mg Błonnik: 26,8 g	Energia: 1948 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 79,4 g Węglowodany: 257 g Cukry: 44 g Kw. tł. nasyc.: 26 g Sód: 1578 mg Błonnik: 28 g