

Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne

Dieta podstawowa: 11-15.10.2023 r.

Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie	Gotowanie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 2058 kcal Białko: 83,6 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany: 327 g Cukry: 44 g Kw. tł. nasy.: 22 g Sód: 1334 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1685 kcal Białko: 60,8 g Tłuszcz: 60,7 g Węglowodany: 249,7 g Cukry: 26,6 g Kw. tł. nasy.: 27 g Sód: 1593 mg Błonnik: 26,6 g	Energia: 1725 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 238 g Cukry: 11 g Kw. tł. nasy.: 16 g Sód: 1538 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1734 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany: 267 g Cukry: 20,4 g Kw. tł. nasy.: 16,6 g Sód: 1618 mg Błonnik: 28,6 g	Energia: 1783 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 46,6 g Węglowodany: 282 g Cukry: 16,4 g Kw. tł. nasy.: 13 g Sód: 1315 mg Błonnik: 29 g