

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne  
Dieta podstawowa 11-20.10.2023 r.**

Data	21.10.2023	22.10.2023	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1825 kcal Białko: 63 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 244 g Cukry: 45 g Kw. tł. nasyc.: 30 g Sód: 1234 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1858 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 278 g Cukry: 48 g Kw. tł. nasyc.: 24 g Sód: 1556 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1533 kcal Białko: 58 g Tłuszcz: 57 g Węglowodany: 215 g Cukry: 36 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Sód: 1974 mg Błonnik: 21 g	Energia: 1851 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany: 286 g Cukry: 43 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1313 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1854 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 276 g Cukry: 28 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Sód: 1451 mg Błonnik: 25 g

Data	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023	30.10.2023	31.10.2023
Techniki kulinarne	Gotowanie	Gotowanie	Gotowanie	Duszenie	Gotowanie	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1872 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 48 g Węglowodany: 309 g Cukry: 44 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Sód: 1282 mg Błonnik: 27 g	Energia: 1959 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 273 g Cukry: 19 g Kw. tł. nasyc.: 27 g Sód: 1486 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1955 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 266 g Cukry: 30 g Kw. tł. nasyc.: 25 g Sód: 1617 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1903 kcal Białko: 66 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 259 g Cukry: 41 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1545 mg Błonnik: 24 g	Energia: 2120 kcal Białko: 66 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 329 g Cukry: 56 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1292 mg Błonnik: 29 g	Energia: 1633 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 191 g Cukry: 24 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1618 mg Błonnik: 19 g