

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 21-30.11.2023 r.**

Data	21.11.2023	22.11.2023	23.11.2023	24.11.2023	25.11.2023
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1640 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 48 g Węglowodany: 235 g Cukry: 30 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Sód: 1170 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1913 kcal Białko: 49 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 300 g Cukry: 57 g Kw. tł. nasyc.: 12 g Sód: 1138 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1828 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 46 g Węglowodany: 263 g Cukry: 52 g Kw. tł. nasyc.: 14 g Sód: 1131 mg Błonnik: 29 g	Energia: 2003 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 260 g Cukry: 28 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1679 mg Błonnik: 28 g	Energia: 1756 kcal Białko: 60 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 226 g Cukry: 28 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Sód: 1278 mg Błonnik: 21 g

Data	26.11.2023	27.11.2023	28.11.2023	29.11.2023	30.11.2023
Techniki kulinarne	Pieczenie	Gotowanie	Smażenie	Duszenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1810 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 226 g Cukry: 25 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Sód: 1630 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1886 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany: 288 g Cukry: 28 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1353 mg Błonnik: 29 g	Energia: 2017 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 261 g Cukry: 35 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Sód: 1185 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1918 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 265 g Cukry: 56 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Sód: 1578 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1743 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 223 g Cukry: 23 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1280 mg Błonnik: 26 g