

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 11-20.11.2023 r.**

Data	11.11.2023	12.11.2023	13.11.2023	14.11.2023	15.11.2023
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1781 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 237 g Cukry: 27 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Sód: 1251 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1786 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 234 g Cukry: 28 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Sód: 1853 mg Błonnik: 20 g	Energia: 1859 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 57 g Węglowodany: 270 g Cukry: 20 g Kw. tł. nasyc.: 14 g Sód: 1417 mg Błonnik: 20 g	Energia: 1990 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 282 g Cukry: 54 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1241 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1680 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 208 g Cukry: 19 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1466 mg Błonnik: 22 g

Data	16.11.2023	17.11.2023	18.11.2023	19.11.2023	20.11.2023
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie	Gotowanie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1621 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 224 g Cukry: 22 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1237 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1904 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 250 g Cukry: 33 g Kw. tł. nasyc.: 24 g Sód: 1174 mg Błonnik: 19 g	Energia: 1741 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 221 g Cukry: 16 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1337 mg Błonnik: 22 g	Energia: 1703 kcal Białko: 68 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany: 222 g Cukry: 26 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1377 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1944 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany: 296 g Cukry: 39 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Sód: 1334 mg Błonnik: 24 g