

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne**  
**Dieta podstawowa 01-10.11.2023 r.**

<b>Data</b>	<b>01.11.2023</b>	<b>02.11.2023</b>	<b>03.11.2023</b>	<b>04.11.2023</b>	<b>05.11.2023</b>
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie	Gotowanie	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1601 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany: 231 g Cukry: 18 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1667 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1887 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 255 g Cukry: 28 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Sód: 1476 mg Błonnik: 28 g	Energia: 2036 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 285 g Cukry: 33 g Kw. tł. nasyc.: 29 g Sód: 1303 mg Błonnik: 27 g	Energia: 1695 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 227 g Cukry: 20 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Sód: 1563 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1874 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 251 g Cukry: 43 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Sód: 1880 mg Błonnik: 24 g

<b>Data</b>	<b>06.11.2023</b>	<b>07.11.2023</b>	<b>08.11.2023</b>	<b>09.11.2023</b>	<b>10.11.2023</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1680 kcal Białko: 68 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 228 g Cukry: 22 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Sód: 1336 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1576 kcal Białko: 59 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany: 247 g Cukry: 32 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1443 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1551 kcal Białko: 65 g Tłuszcz: 51 g Węglowodany: 235 g Cukry: 17 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1146 mg Błonnik: 28 g	Energia: 1968 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 267 g Cukry: 29 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Sód: 1662 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1594 kcal Białko: 66 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 212 g Cukry: 16 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 988 mg Błonnik: 22 g