

Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 01-10.12.2023 r.

Data	01.12.2023	02.12.2023	03.12.2023	04.12.2023	05.12.2023
Techniki kulinarne	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 2027 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 259 g Cukry: 39 g Kw. tł. nasyc.: 26 g Sód: 1480 mg Błonnik: 21 g	Energia: 1657 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 49 g Węglowodany: 234 g Cukry: 14 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Sód: 1504 mg Błonnik: 22 g	Energia: 1948 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 275 g Cukry: 38 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1309 mg Błonnik: 25 g	Energia: 2083 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 290 g Cukry: 27 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1554 mg Błonnik: 37 g	Energia: 1973 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 264 g Cukry: 17 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1315 mg Błonnik: 26 g

Data	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023	09.12.2023	10.12.2023
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Gotowanie	Pieczenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1599 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 43 g Węglowodany: 241 g Cukry: 55 g Kw. tł. nasyc.: 14 g Sód: 1017 mg Błonnik: 22 g	Energia: 1808 kcal Białko: 66 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 252 g Cukry: 41 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1280 mg Błonnik: 26 g	Energia: 2016 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 282 g Cukry: 18 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1203 mg Błonnik: 27 g	Energia: 1698 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 51 g Węglowodany: 237 g Cukry: 20 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Sód: 1597 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1969 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 249 g Cukry: 29 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1590 mg Błonnik: 23 g