

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 21-31.12.2023 r.**

Data	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1670 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 225 g Cukry: 21 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Sód: 1332 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1724 kcal Białko: 66 g Tłuszcz: 45 g Węglowodany: 267 g Cukry: 21 g Kw. tł. nasyc.: 14 g Sód: 1269 mg Błonnik: 27 g	Energia: 1788 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 236 g Cukry: 16 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Sód: 1366 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1990 kcal Białko: 68 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 293 g Cukry: 30 g Kw. tł. nasyc.: 11 g Sód: 1343 mg Błonnik: 33 g	Energia: 2035 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 276 g Cukry: 33 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Sód: 1552 mg Błonnik: 24 g

Data	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Pieczenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1824 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 225 g Cukry: 25 g Kw. tł. nasyc.: 24 g Sód: 1339 mg Błonnik: 19 g	Energia: 1671 kcal Białko: 62 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany: 240 g Cukry: 22 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Sód: 1714 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1786 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 58 g Węglowodany: 234 g Cukry: 22 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Sód: 1180 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1870 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 249 g Cukry: 26 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Sód: 1187 mg Błonnik: 22 g	Energia: 1925 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 268 g Cukry: 19 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1277 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1816 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 230 g Cukry: 24 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Sód: 1447 mg Błonnik: 24 g