

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 01-10.01.2024 r.**

Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie	Smażenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1891 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 248 g Cukry: 30 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1563 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1952 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 245 g Cukry: 32 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1276 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1781 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 221 g Cukry: 16 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1559 mg Błonnik: 28 g	Energia: 1928 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 266 g Cukry: 41 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Sód: 1594 mg Błonnik: 25g	Energia: 1781 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 260 g Cukry: 33 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1178 mg Błonnik: 23 g

Data	06.01.2024	07.01.2024	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Pieczenie	Pieczenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1830 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany: 263 g Cukry: 36 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Sód: 1560 mg Błonnik: 24 g	Energia: 2010 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 258 g Cukry: 20 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1436 mg Błonnik: 21 g	Energia: 1661 kcal Białko: 59 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 225 g Cukry: 21 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1413 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1992 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 254 g Cukry: 29 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1370 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1706 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany: 244 g Cukry: 20 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1454 mg Błonnik: 23 g