

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 11-20.12.2023 r.**

Data	11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023	14.12.2023	15.12.2023
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1889 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany: 298 g Cukry: 29 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Sód: 1076 mg Błonnik: 26 g	Energia: 1728 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 46 g Węglowodany: 264 g Cukry: 54 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Sód: 1225 mg Błonnik: 23 g	Energia: 1756 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 224 g Cukry: 21 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Sód: 1666 mg Błonnik: 27 g	Energia: 1986 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 287 g Cukry: 49 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Sód: 1560 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1891 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 265 g Cukry: 29 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Sód: 1758 mg Błonnik: 25 g

Data	16.12.2023	17.12.2023	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023
Techniki kulinarne	Gotowanie	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Pieczenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1570kcal Białko: 64 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany: 221 g Cukry: 18 g Kw. tł. nasyc.: 13 g Sód: 1301 mg Błonnik: 24 g	Energia: 1849kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 235 g Cukry: 15 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Sód: 1466 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1845 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 234 g Cukry: 18 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Sód: 1513 mg Błonnik: 25 g	Energia: 1944 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 293 g Cukry: 35 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Sód: 1039 mg Błonnik: 28 g	Energia: 1708kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 202 g Cukry: 22 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Sód: 1494 mg Błonnik: 23 g