

Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 01-10.02.2024 r.

| Data | 01.02.2024 | 02.02.2024 | 03.02.2024 | 04.02.2024 | 05.02.2024 |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|
| Techniki kulinarne | Smażenie | Gotowanie | Smażenie | Duszenie bez wcześniejszego obsmażania | Gotowanie |
| Wartość energetyczna i odżywcza | Energia: 1918 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 275 g Błonnik: 26 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 29 g Sód: 1412 mg | Energia: 1985 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 268 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 33 g Sód: 976 mg | Energia: 2026 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 279 g Błonnik: 27 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 30 g Sód: 1585 mg | Energia: 1748 kcal Białko: 64 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 231 g Błonnik: 26 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 30 g Sód: 1241 mg | Energia: 1842kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 249 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 30 g Sód: 1578 mg |

| Data | 06.02.2024 | 07.02.2024 | 08.02.2024 | 09.02.2024 | 10.02.2024 |
|---------------------------------|---|---|---|--|---|
| Techniki kulinarne | Gotowanie | Gotowanie | Gotowanie | Gotowanie | Smażenie |
| Wartość energetyczna i odżywcza | Energia: 1855 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 220 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 14 g Sód: 1314 mg | Energia: 1701 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 215 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 23 g Sód: 1670 mg | Energia: 1852 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 229 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 25 g Sód: 1635 mg | Energia: 2113 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 295 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 46 g Sód: 979 mg | Energia: 1973 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 252 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 19 g Sód: 1399 mg |