

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne**  
**Dieta podstawowa 11-20.01.2024 r.**

<b>Data</b>	<b>11.01.2024</b>	<b>12.01.2024</b>	<b>13.01.2024</b>	<b>14.01.2024</b>	<b>15.01.2024</b>
Techniki kulinarne	Smażenie	Gotowanie	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1773 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 230 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Cukry: 24 g Sód: 1278 mg	Energia: 2017 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 58 g Węglowodany: 300 g Błonnik: 27 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 28 g Sód: 1247 mg	Energia: 1577 kcal Białko: 65 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany: 213 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Cukry: 21 g Sód: 1302 mg	Energia: 1630 kcal Białko: 68 g Tłuszcz: 51 g Węglowodany: 232 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Cukry: 20 g Sód: 1408 mg	Energia: 1857 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 243 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 20 g Sód: 1437 mg

<b>Data</b>	<b>16.01.2024</b>	<b>17.01.2024</b>	<b>18.01.2024</b>	<b>19.01.2024</b>	<b>20.01.2024</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1893 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 239 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 31 g Sód: 1488 mg	Energia: 1879 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 257 g Błonnik: 20 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 41 g Sód: 997 mg	Energia: 1600 kcal Białko: 59 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 205 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Cukry: 22 g Sód: 1186 mg	Energia: 2013 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 279 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 29 g Sód: 1077 mg	Energia: 1684 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 214 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Cukry: 16 g Sód: 1307 mg