

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne  
Dieta podstawowa 21-29.02.2024 r.**

<b>Data</b>	<b>21.02.2024</b>	<b>22.02.2024</b>	<b>23.02.2024</b>	<b>24.02.2024</b>	<b>25.02.2024</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Smażenie	Smażenie	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1958kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 276 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 18 g Sód: 1575 mg	Energia: 1749 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 236 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 37 g Sód: 1110 mg	Energia: 2015 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 284 g Błonnik: 27 g Kw. tł. nasyc.: 14 g Cukry: 16 g Sód: 1481 mg	Energia: 2067 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 268 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 46 g Sód: 1583 mg	Energia: 1775 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 241g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 31 g Sód: 1471 mg

<b>Data</b>	<b>26.02.2024</b>	<b>27.02.2024</b>	<b>28.02.2024</b>	<b>29.02.2024</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 2029 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 294 g Błonnik: 29 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 30 g Sód: 1506 mg	Energia: 1874 kcal Białko: 65 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 241 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 28 g Sód: 1495 mg	Energia: 1817kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 240 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 30 g Sód: 1170 mg	Energia: 1762 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 210 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 28 g Sód: 1292 mg

