

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 11-20.02.2024 r.**

Data	11.02.2024	12.02.2024	13.02.2024	14.02.2024	15.02.2024
Techniki kulinarne	Smażenie	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie	Pieczenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1719 kcal Białko: 66 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 240 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 25 g Sód: 1252 mg	Energia: 2037 kcal Białko: 82g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 283 g Błonnik: 29 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 17 g Sód: 1285 mg	Energia: 1758 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 218 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 17 g Sód: 1549 mg	Energia: 1733 kcal Białko: 61 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 266 g Błonnik: 28 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 41 g Sód: 1238 mg	Energia: 1890 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 244 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 25 g Sód: 1220 mg

Data	16.02.2024	17.02.2024	18.02.2024	19.02.2024	20.02.2024
Techniki kulinarne	Smażenie	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1964 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 267 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 45 g Sód: 1309 mg	Energia: 1754 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 241 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 24 g Sód: 1545 mg	Energia: 1771kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 206 g Błonnik: 20 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 16 g Sód: 1445 mg	Energia: 1978 kcal Białko: 64 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 300 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Cukry: 31 g Sód: 1304 mg	Energia: 1759 kcal Białko: 61 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 227 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 24 g Sód: 1492 mg

