

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne**  
**Dieta podstawowa 01-10.03.2024 r.**

<b>Data</b>	<b>01.03.2024</b>	<b>02.03.2024</b>	<b>03.03.2024</b>	<b>04.03.2024</b>	<b>05.03.2024</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1994 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 282 g Błonnik: 28 g Kw. tł. nasy.: 18 g Cukry: 20 g Sód: 1325 mg	Energia: 1929 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 261 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasy.: 16 g Cukry: 31 g Sód: 1562 mg	Energia: 1867 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 260 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasy.: 19 g Cukry: 36 g Sód: 1453 mg	Energia: 1923 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 270 g Błonnik: 31 g Kw. tł. nasy.: 19 g Cukry: 22 g Sód: 1087 mg	Energia: 1962 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 286 g Błonnik: 26 g Kw. tł. nasy.: 21 g Cukry: 35 g Sód: 1554 mg

<b>Data</b>	<b>06.03.2024</b>	<b>07.03.2024</b>	<b>08.03.2024</b>	<b>09.03.2024</b>	<b>10.03.2024</b>
Techniki kulinarne	Duszenie	Smażenie	Gotowanie	Duszenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1689 kcal Białko: 62 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 224 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasy.: 13 g Cukry: 16 g Sód: 1181 mg	Energia: 2047 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 280 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasy.: 19 g Cukry: 36 g Sód: 1500 mg	Energia: 1692 kcal Białko: 59 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 225 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasy.: 18 g Cukry: 25 g Sód: 1522 mg	Energia: 1923 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 283 g Błonnik: 30 g Kw. tł. nasy.: 21 g Cukry: 41 g Sód: 1259 mg	Energia: 1699 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 233 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasy.: 16 g Cukry: 17 g Sód: 1229 mg