

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 11-20.03.2024 r.**

Data	11.03.2024	12.03.2024	13.03.2024	14.03.2024	15.03.2024
Techniki kulinarne	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1718 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany: 246 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 42 g Sód: 1173 mg	Energia: 1746 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 225 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 24 g Sód: 1590 mg	Energia: 2036 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 280 g Błonnik: 27 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 24 g Sód: 1321 mg	Energia: 1855 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 245 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Cukry: 18 g Sód: 1325 mg	Energia: 1697 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 224 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 20 g Sód: 1338 mg

Data	16.03.2024	17.03.2024	18.03.2024	19.03.2024	20.03.2024
Techniki kulinarne	Pieczenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1987 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 255 g Błonnik: 29 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 33 g Sód: 1382 mg	Energia: 1802 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 254 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 25 g Sód: 1318 mg	Energia: 1795kcal Białko: 56 g Tłuszcz: 85 g Węglowodany: 206 g Błonnik: 18 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 23 g Sód: 1073mg	Energia: 1870 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 245 g Błonnik: 20 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 17 g Sód: 1602 mg	Energia: 2004 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 261 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Cukry: 33 g Sód: 1179 mg