

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne  
Dieta podstawowa 21-31.03.2024 r.**

<b>Data</b>	<b>21.03.2024</b>	<b>22.03.2024</b>	<b>23.03.2024</b>	<b>24.03.2024</b>	<b>25.03.2024</b>
Techniki kulinarne	Smażenie	Gotowanie	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1699 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 224 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 17 g Sód: 1442 mg	Energia: 2037 kcal Białko: 68 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 305 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 42 g Sód: 1299 mg	Energia: 1734 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 51 g Węglowodany: 255 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 15 g Cukry: 19 g Sód: 1181 mg	Energia: 1810 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 223 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 20 g Sód: 1633 mg	Energia: 1766 kcal Białko: 61 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany: 272 g Błonnik: 27 g Kw. tł. nasyc.: 14 g Cukry: 27 g Sód: 1046 mg

<b>Data</b>	<b>26.03.2024</b>	<b>27.03.2024</b>	<b>28.03.2024</b>	<b>29.03.2024</b>	<b>30.03.2024</b>	<b>31.03.2024</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Gotowanie	Pieczenie	Gotowanie	Gotowanie	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1712 kcal Białko: 66 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany: 255 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 24 g Sód: 1571 mg	Energia: 1980 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 278 g Błonnik: 28 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 32 g Sód: 1533 mg	Energia: 1696 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 210 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 25 g Sód: 1504 mg	Energia: 1730 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany: 243 g Błonnik: 28 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 16 g Sód: 1340 mg	Energia: 1770 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 247 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 43 g Sód: 1014 mg	Energia: 2032 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 87 g Węglowodany: 237 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 24 g Cukry: 29 g Sód: 1631 mg