

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne**  
**Dieta podstawowa 01-10.04.2024 r.**

<b>Data</b>	<b>01.04.2024</b>	<b>02.04.2024</b>	<b>03.04.2024</b>	<b>04.04.2024</b>	<b>05.04.2024</b>
Techniki kulinarne	Duszenie	Smażenie	Gotowanie	Gotowanie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1702 kcal Białko: 67 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 217 g Błonnik: 19 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 26 g Sód: 1202 mg	Energia: 2058 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 284 g Błonnik: 28 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 26 g Sód: 1271 mg	Energia: 1722 kcal Białko: 65 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 235 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 31 g Sód: 1150 mg	Energia: 1803 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 212 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 22 g Sód: 1613 mg	Energia: 2040 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 276 g Błonnik: 29 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 35 g Sód: 1231 mg

<b>Data</b>	<b>06.04.2024</b>	<b>07.04.2024</b>	<b>08.04.2024</b>	<b>09.04.2024</b>	<b>10.04.2024</b>
Techniki kulinarne	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1989 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 279 g Błonnik: 28 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Cukry: 32 g Sód: 1617 mg	Energia: 1717 kcal Białko: 68 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany: 244 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 30 g Sód: 1434 mg	Energia: 1942 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 272 g Błonnik: 26 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Cukry: 28 g Sód: 1412 mg	Energia: 2026 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 255 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 23 g Cukry: 19 g Sód: 1444 mg	Energia: 2017 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 290 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 31 g Sód: 1350 mg