

Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 01-10.05.2024 r.

Data	01.05.2024	02.05.2024	03.05.2024	04.05.2024	05.05.2024
Techniki kulinarne	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 2053 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 291 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasy.: 17 g Cukry: 41 g Sód: 1509 mg	Energia: 1800 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 223 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasy.: 19 g Cukry: 16 g Sód: 1525 mg	Energia: 2018 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 281 g Błonnik: 28 g Kw. tł. nasy.: 20 g Cukry: 28 g Sód: 1174 mg	Energia: 2008 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 280 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasy.: 19 g Cukry: 18 g Sód: 1493 mg	Energia: 1806 kcal Białko: 65 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 246 g Błonnik: 27 g Kw. tł. nasy.: 19 g Cukry: 20 g Sód: 1539 mg

Data	06.05.2024	07.05.2024	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024
Techniki kulinarne	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Gotowanie	Pieczenie	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1886 kcal Białko: 65 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 250 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasy.: 20 g Cukry: 27 g Sód: 1427 mg	Energia: 1708 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 219 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasy.: 21 g Cukry: 20 g Sód: 1426 mg	Energia: 1709 kcal Białko: 60 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 217 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasy.: 15 g Cukry: 20 g Sód: 1260 mg	Energia: 1892 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 230 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasy.: 22 g Cukry: 20 g Sód: 1400 mg	Energia: 1993 kcal Białko: 63 g Tłuszcz: 81 g Węglowodany: 262 g Błonnik: 27 g Kw. tł. nasy.: 18 g Cukry: 35 g Sód: 1049 mg