

**Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne**  
**Dieta podstawowa 21-30.04.2024 r.**

<b>Data</b>	<b>21.04.2024</b>	<b>22.04.2024</b>	<b>23.04.2024</b>	<b>24.04.2024</b>	<b>25.04.2024</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Gotowanie	Smażenie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1836 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 251 g Błonnik: 21 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 31 g Sód: 1377 mg	Energia: 2041 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 269 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 29 g Sód: 1219 mg	Energia: 2047 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 84 g Węglowodany: 261 g Błonnik: 20 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 29 g Sód: 1387 mg	Energia: 1803 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 246 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 18 g Sód: 1501 mg	Energia: 1902 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 244 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 29 g Sód: 1424 mg

<b>Data</b>	<b>26.04.2024</b>	<b>27.04.2024</b>	<b>28.04.2024</b>	<b>29.04.2024</b>	<b>30.04.2024</b>
Techniki kulinarne	Gotowanie	Gotowanie	Smażenie	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 2000 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 282 g Błonnik: 26 g Kw. tł. nasyc.: 22 g Cukry: 42 g Sód: 955 mg	Energia: 1859 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 247 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 22 g Sód: 1495 mg	Energia: 1977 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 80 g Węglowodany: 251 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 44 g Sód: 1487 mg	Energia: 1845 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 259 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 18 g Sód: 1210 mg	Energia: 1730 kcal Białko: 65 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 227 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 17 g Sód: 1538 mg