

Wartość energetyczna i odżywcza jadłospisu oraz użyte techniki kulinarne
Dieta podstawowa 11-20.04.2024 r.

Data	11.04.2024	12.04.2024	13.04.2024	14.04.2024	15.04.2024
Techniki kulinarne	Duszenie	Gotowanie	Duszenie bez wcześniejszego obsmażenia	Pieczenie	Gotowanie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1719 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 221 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 19 g Cukry: 31 g Sód: 1167 mg	Energia: 2043 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 290 g Błonnik: 26 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 24 g Sód: 1468 mg	Energia: 1742 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 242 g Błonnik: 26 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 17 g Sód: 1308 mg	Energia: 1857 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 253 g Błonnik: 22 g Kw. tł. nasyc.: 17 g Cukry: 19 g Sód: 1290 mg	Energia: 1730 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 217 g Błonnik: 24 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 17 g Sód: 1384 mg

Data	16.04.2024	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024
Techniki kulinarne	Smażenie	Smażenie	Gotowanie	Gotowanie	Smażenie
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia: 1804 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 250 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 16 g Cukry: 35 g Sód: 1493 mg	Energia: 1957 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 264 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 14 g Sód: 1334 mg	Energia: 1736 kcal Białko: 69 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 222 g Błonnik: 25 g Kw. tł. nasyc.: 18 g Cukry: 18 g Sód: 1507 mg	Energia: 2007 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 288 g Błonnik: 29 g Kw. tł. nasyc.: 21 g Cukry: 36 g Sód: 1295 mg	Energia: 1800 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 232 g Błonnik: 23 g Kw. tł. nasyc.: 20 g Cukry: 24 g Sód: 1558 mg