Wartość energetyczna i odżywcza dieta podstawowa 22-28.01.2024:

**Poniedziałek**

Wartość energetyczna 2075,6 kcal

Białko 101,1g

Węglowodany 269,2g

W tym cukry 68g

Tłuszcze 75,6g

Kwasy tłuszczowe nasycone 20,3g

Błonnik 42,4g

Sól 5,6g

**Wtorek**

Wartość energetyczna: 2361,2 kcal

Białko: 105,2g

Węglowodany 327,9g

W tym cukry 76,3g

Tłuszcze 81,1g

Kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g

Błonnik 51,9g

Sól 7,5g

**Środa**

Wartość energetyczna: 2393,2 kcal

Białko 118,4g

Węglowodany 344,1g

W tym cukry 68,5g

Tłuszcze 73,1g

Kwasy tłuszczowe nasycone 26,9g

Błonnik 54g

Sól 8g

**Czwartek**

Wartość energetyczna: 2211,7 kcal

Białko 101,7g

Węglowodany 283,8g

W tym cukry 78,5g

Tłuszcze 83,6g

Kwasy tłuszczowe nasycone 16,8g

Błonnik 49,4g

Sól 6,7g

**Piątek**

Wartość energetyczna: 2081,7 kcal

Białko 105,4g

Węglowodany 249g

W tym cukry 67,9g

Tłuszcze 83,1g

Kwasy tłuszczowe nasycone 20,2g

Błonnik 41,2g

Sól 7,6g

**Sobota**

Wartość energetyczna: 2061,6 kcal

Białko 114,1g

Węglowodany 266g

W tym cukry 57,4g

Tłuszcze 70,1g

Kwasy tłuszczowe nasycone 20,5g

Błonnik 47,2g

Sól 5,6g

**Niedziela**

Wartość energetyczna: 2202,5 kcal

Białko 121,5g

Węglowodany 276,7g

W tym cukry 59,4g

Tłuszcze 80g

Kwasy tłuszczowe nasycone 24,9g

Błonnik 44,5g

Sól 4g