Wartość energetyczna i odżywcza dieta podstawowa 15-21.07.2024:

**Poniedziałek**

Wartość energetyczna 2129,9 kcal

Białko 107,2g

Węglowodany 297,1g

W tym cukry 64,4g

Tłuszcze 65,9g

Kwasy tłuszczowe nasycone 17,7g

Błonnik 42g

Sól 5,5g

**Wtorek**

Wartość energetyczna: 2156,4 kcal

Białko: 109,3g

Węglowodany 290,8g

W tym cukry 94g

Tłuszcze 72,1g

Kwasy tłuszczowe nasycone 17,3g

Błonnik 47,4g

Sól 7,2g

**Środa**

Wartość energetyczna: 2290 kcal

Białko 95,2g

Węglowodany 312,2g

W tym cukry 88,6g

Tłuszcze 81,7g

Kwasy tłuszczowe nasycone 17,8g

Błonnik 39g

Sól 6,9g

**Czwartek**

Wartość energetyczna: 2120,1 kcal

Białko 92,2g

Węglowodany 284g

W tym cukry 60,9g

Tłuszcze 78,7g

Kwasy tłuszczowe nasycone 19,9g

Błonnik 48,7g

Sól 5,9g

**Piątek**

Wartość energetyczna: 2159 kcal

Białko 104,7g

Węglowodany 297,3g

W tym cukry 86,5g

Tłuszcze 71,5g

Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g

Błonnik 51,6g

Sól 5,6g

**Sobota**

Wartość energetyczna: 2227,2 kcal

Białko 96g

Węglowodany 303,9g

W tym cukry 70,2g

Tłuszcze 78,4g

Kwasy tłuszczowe nasycone 21,3g

Błonnik 35,6g

Sól 7g

**Niedziela**

Wartość energetyczna: 2126,6 kcal

Białko 118g

Węglowodany 280,8g

W tym cukry 53,3g

Tłuszcze 66,1g

Kwasy tłuszczowe nasycone 21,6g

Błonnik 36,7g

Sól 5g