

## Jadłospis - CMG Psychiatria 29.01 - 04.02

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kapuśniak(400ml).	Spaghetti(2) z soczewicą i papryką.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2477.16 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; Sód: 3822.37 mg; suma cukrów prostych: 17.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Potas: 2816.87 mg; Wapń: 284.80 mg; Fosfor: 1340.96 mg; Magnez: 258.35 mg; Żelazo: 13.65 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z makaronem(2).	Kawałki schabu duszone w sosie paprykowym, kasza bulgur(200g, 2), fasolka szparagowa(100g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta jajeczna(50g, 1), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2269.70 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 120.48 g; Węglowodany ogółem: 227.68 g; Sód: 2946.46 mg; suma cukrów prostych: 13.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Potas: 4234.90 mg; Wapń: 564.15 mg; Fosfor: 1486.74 mg; Magnez: 346.51 mg; Żelazo: 12.86 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3).	Filet saute z piersi kurczaka, ziemniaki dukane(200g), gotowany groszek i marchewka(100g).	Salatka z kaszą kuskus(100g, 2), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2375.62 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 121.52 g; Węglowodany ogółem: 244.68 g; Sód: 2960.42 mg; suma cukrów prostych: 12.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Potas: 4324.80 mg; Wapń: 544.15 mg; Fosfor: 1474.68 mg; Magnez: 324.57 mg; Żelazo: 12.60 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kalafiora(400ml).	Naleśniki(300g, 1, 2, 3).	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2219.70 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 241.65 g; Sód: 2946.46 mg; suma cukrów prostych: 11.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Potas: 4324.90 mg; Wapń: 514.15 mg; Fosfor: 1446.60 mg; Magnez: 324.50 mg; Żelazo: 11.60 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa(400ml, 3).	Filet z ryby(120g, 7), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z tartej marchewki i jabłka.	Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2359.70 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 121.32 g; Węglowodany ogółem: 237.48 g; Sód: 2856.44 mg; suma cukrów prostych: 13.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Potas: 4331.80 mg; Wapń: 514.21 mg; Fosfor: 1477.70 mg; Magnez: 324.45 mg; Żelazo: 11.72 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(400ml).	Zraz wieprzowy(100g), kasza bulgur(200g, 2), buraczkii(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2349.70 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 113.48 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; Sód: 2846.46 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Potas: 4233.90 mg; Wapń: 551.10 mg; Fosfor: 1446.65 mg; Magnez: 324.57 mg; Żelazo: 13.60 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z makaronem(2).	Potrąka z kurczaka, ryż(180g), groszek i marchewka(100g).	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 22123.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997. mg; suma cukrów prostych: 52.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 22234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 mg;
Alergeny	1 - Jaja, 2 - Gluten, 3 - Mleko, 4 - Seler, 5 - Orzeszki ziemne, 6 - Orzechy, 7 - Ryby, 8 - Soja, 9 - Gorczyca, 10 - Sezam, 11 - Skorupiaki, 12 - Mięczaki, 13 - Łubiny, 14 - Dwutlenek siarki oraz siarczyny				