

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

24.06 - 30.06

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Rosół(4) z ryżem(400ml)	Makaron świderki(2) z sosem truskawkowo-jogurtowym(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.4 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 1987.41 mg; suma cukrów prostych: 53.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 2321.40 mg; Wapń: 225.20 mg; Fosfor: 1121.41 mg; Magnez: 220.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek(4) na kaszy jaglanej(400ml)	Kotlecik drobiowo - wieprzowe(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty białej z ogórkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z ciecierzycy i awokado(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1854.30 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węglowodany ogółem: 205.71 g; Sód: 2524.31 mg; suma cukrów prostych: 23.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 13.51 g; Potas: 2947.20 mg; Wapń: 308.51 mg; Fosfor: 1101.51 mg; Magnez: 221.71 mg; Żelazo: 8.47 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) (400ml)	Kawałeczki kurczaka(100g) duszone w sosie brokułowym(3), kasza jęczmienna(180g, 2)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.42 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 108.51 g; Węglowodany ogółem: 231.47 g; Sód: 2827.31 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Potas: 4321.41 mg; Wapń: 528.41 mg; Fosfor: 13.51 mg; Magnez: 324.40 mg; Żelazo: 9.75 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka(4) z kielbaską(400ml)	Filet saute(100g), ziemniaki dukane(200g), gotowany kalafior(100g)	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2747.51 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 108.71 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Sód: 4785.47 mg; suma cukrów prostych: 30.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Potas: 5002.47 mg; Wapń: 1005.21 mg; Fosfor: 1908.21 mg; Magnez: 505.41 mg; Żelazo: 12.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa koperkowa(3, 4) z makaronem(2)(400ml)	Naleśniki(300g, 1, 2, 3) z twarogiem(3)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2275.01 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; Sód: 2724.35 mg; suma cukrów prostych: 21.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 13.42 g; Potas: 3221.47 mg; Wapń: 405.10 mg; Fosfor: 1411.20 mg; Magnez: 257.51 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3, 4)(400ml)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2141.78 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 205.32 g; Sód: 3145.47 mg; suma cukrów prostych: 6.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.74 g; Błonnik pokarmowy: 13.51 g; Potas: 2947.41 mg; Wapń: 451.77 mg; Fosfor: 1524.51 mg; Magnez: 241.21 mg; Żelazo: 7.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Owocowa(400ml)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2474.55 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 96.47 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; Sód: 2814.12 mg; suma cukrów prostych: 47.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Potas: 3425.47 mg; Wapń: 1011.25 mg; Fosfor: 1714.14 mg; Magnez: 374.42 mg; Żelazo: 14.57 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				