

## Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

### 22.07 - 28.07

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa serowa z makaronem (2,3)	Leczo warzywne z kielbasą	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2274.31 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g; Sód: 1980.21 mg; suma cukrów prostych: 52.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 15.21 g; Potas: 2311.74 mg; Wapń: 220.47 mg; Fosfor: 1101.77 mg; Magnez: 200.51 mg; Żelazo: 9.77 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosolnik(4) z zacierką(1, 2)	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, mizeria(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczyka(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1921.41 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 224.51 g; Sód: 2417.81 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 15.24g; Potas: 2844.21 mg; Wapń: 3001.51 mg; Fosfor: 1124.77mg; Magnez: 201.41 mg; Żelazo: 8.54 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kawałki kurczaka w sosie brokułowym (3), ryż paraboliczny	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1847.84kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 82.41 g; Węglowodany ogółem: 224.51 g; Sód: 3641.27 mg; suma cukrów prostych: 8.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 2471.41 mg; Wapń: 501.77 mg; Fosfor: 1147.22 mg; Magnez: 224.71 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek (3)	Kaszanka(2) z cebulką, ziemniaki, surówka z ogórka kiszonego	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.01 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Sód: 4814.51 mg; suma cukrów prostych: 30.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Potas: 5001.47 mg; Wapń: 987.47 mg; Fosfor: 1901.77 mg; Magnez: 501.74 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Czerwony barszcz z makaronem (2)	Filet z ryby (2,7), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka	Salatka z groszkiem zielonym i ryżem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2147.01 kcal; Białko ogółem: 65.27 g; Tłuszcz: 80.01 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; Sód: 2514.11 mg; suma cukrów prostych: 15.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.07 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; Potas: 3214.11mg; Wapń: 380.21 mg; Fosfor: 1347.01 mg; Magnez: 1547.47mg; Żelazo: 8.20 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa szczawiowa(3)	Roladki drobiowe z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaku dukane, groszek zielony	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 222.421 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 214.74 g; Sód: 2757.47 mg; suma cukrów prostych: 11.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.47g; Błonnik pokarmowy: 18.74g; Potas: 4141.51 mg; Wapń: 474.21 mg; Fosfor: 1347.77 mg; Magnez: 300.47 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Owocowa	Żeberka wieprzowe, kasza gryczana(2), buraczki	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2770.47 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g; Sód: 5102.47 mg; suma cukrów prostych: 25.41g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 3521.21 mg; Wapń: 1101.72 mg; Fosfor: 1478.27 mg; Magnez: 321.47mg; Żelazo: 10.88 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				