

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

29.07 - 04.08

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona z muszelkami(2, 3)	Kurczak w sosie śmietanowo ziołowym(3), Makaron(2)(350g) penne, marchewka z groszkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1684.31 kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 63.12 g; Węglowodany ogółem: 181.11 g; Sód: 1901.21 mg; suma cukrów prostych: 14.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Potas: 1927.47 mg; Wapń: 214.55 mg; Fosfor: 998.41mg; Magnez: 184.40 mg; Żelazo: 8.99,3 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Pizza z szynką(2, 3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.74kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 76.84 g; Węglowodany ogółem: 212.41 g; Sód:2674.77 mg; suma cukrów prostych: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.14 g; Błonnik pokarmowy:17.51g; Potas: 28417.77 mg; Wapń: 311.41 mg; Fosfor: 1101.47 mg; Magnez: 195.47 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2754.81kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 205.47g; Sód: 3701.47 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; Potas: 2475.41 mg; Wapń: 505.41 mg; Fosfor: 1145.77 mg; Magnez: 251.47 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Wątróbka drobiowa duszona z cebulką, ziemniaki(200g), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód:2874.77 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.77g; Potas: 424.51 mg; Wapń: 502.77 mg; Fosfor: 1257.77 mg; Magnez: 305.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka chłopska(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.40 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; Sód: 2521.77 mg; suma cukrów prostych: 9.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Potas: 3147.40 mg; Wapń: 277.41 mg; Fosfor: 1457.21 mg; Magnez: 300.41 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g) paraboliczny, groszek zielony(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2151.48 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 212.41 g; Sód: 3151.23 mg; suma cukrów prostych: 5.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 15.41 g; Potas: 2951.51 mg; Wapń: 461.21 mg; Fosfor: 1514.21 mg; Magnez: 259.41 mg; Żelazo: 8.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół (4)z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2318.39 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 90.77 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Sód: 2801.77 mg; suma cukrów prostych: 45.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Potas: 3401.11 mg; Wapń: 1001.21 mg; Fosfor: 1720.54 mg; Magnez: 374.44 mg; Żelazo: 12.40 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				