

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

12.08 - 18.08

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z muszelkami(2)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie własnym, kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z białej kapusty i ogórka zielonego(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1881.70 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 180.40 g; Sód: 1901.70 mg; suma cukrów prostych: 13.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 1940.7 mg; Wapń: 201.71 mg; Fosfor: 1001.70 mg; Magnez: 190.01 mg; Żelazo: 9.70 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek na kaszy jaglanej(4)	Placki ziemniaczane(1, 2), sos jogurtowy(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1988.85 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 225.74 g; Sód: 2025.45 mg; suma cukrów prostych: 22.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g; Potas: 2901.77 mg; Wapń: 302.51 mg; Fosfor: 1160.70 mg; Magnez: 230.70 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kotlet z piersi kurczaka(1, 2), ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty kiszony(100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; Sód: 2901.74 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Potas: 4301.70 mg; Wapń: 502.71 mg; Fosfor: 1450.87 mg; Magnez: 344.72 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa(4)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2471.10 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 105.71 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; Sód: 4741.01 mg; suma cukrów prostych: 30.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Potas: 5001.47 mg; Wapń: 1010.01 mg; Fosfor: 1920.71 mg; Magnez: 505.41 mg; Żelazo: 12.40 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym(3, 4) z grzankami(2)	Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) 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: 2244.80 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; Sód: 2600.47 mg; suma cukrów prostych: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 13.77 g; Potas: 3201.47 mg; Wapń: 405.71 mg; Fosfor: 1351.77 mg; Magnez: 252.44 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki dukane(200g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2142.50 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 100.70 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; Sód: 3101.70 mg; suma cukrów prostych: 6.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; Błonnik pokarmowy: 13.47 g; Potas: 2940.40 mg; Wapń: 447.40 mg; Fosfor: 1501.47 mg; Magnez: 250.47 mg; Żelazo: 9.70 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)	Żeberka wieprzowe(100g), kasza gryczana(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: 2874.30 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 120.11 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; Sód: 5125.70 mg; suma cukrów prostych: 30.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Potas: 3670.41 mg; Wapń: 1040.27 mg; Fosfor: 1540.70 mg; Magnez: 380.41 mg; Żelazo: 14.77 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				