

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

19.08 - 25.08

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(4)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.75 kcal; Białko ogółem: 68.47g; Tłuszcz: 72.44 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; Sód: 1902.14 mg; suma cukrów prostych: 28.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Potas: 2301.70 mg; Wapń: 230.21 mg; Fosfor: 1102.71 mg; Magnez: 208.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Bitki drobiowe w sosie indyjskim(3) z marchewką i groszkiem, ryż paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1877.50 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 80.50 g; Węglowodany ogółem: 185.74 g; Sód: 2502.47 mg; suma cukrów prostych: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.42g; Potas: 2851.24 mg; Wapń: 285.74 mg; Fosfor: 1021.47 mg; Magnez: 220.41 mg; Żelazo: 8.02 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy z grzankami(2)	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, mizeria(3)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2385.41 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 105.77 g; Węglowodany ogółem: 240.70 g; Sód: 2901.41 mg; suma cukrów prostych: 10.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Potas: 4214.02 mg; Wapń: 525.77 mg; Fosfor: 1470.21 mg; Magnez: 308.41 mg; Żelazo: 12.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka(4)	Gulasz wieprzowy, ziemniaki dukane z koperkiem, surówka z ogórka kiszonego	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2588.75 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 97.77 g; Węglowodany ogółem: 210.41 g; Sód: 2847.88 mg; suma cukrów prostych: 12.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.71g; Potas: 402.77 mg; Wapń: 520.04 mg; Fosfor: 1302.77 mg; Magnez: 305.74 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Pierogi ruskie(1, 2, 3) z okrasą, marchewka tarta	Salatka z ananase i kalaflorem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2114.70 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; Sód: 2702.70 mg; suma cukrów prostych: 22.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Potas: 3211.70 Wapń: 401.77 mg; Fosfor: 1440.25 mg; Magnez: 272.41 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(4)	Pieczone udko z kurczaka, ryż paraboliczny, groszek zielony	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.77 kcal; Białko ogółem: 100.4 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 212.02 g; Sód: 3151.44 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; Potas: 2951.02 mg; Wapń: 455.70 mg; Fosfor: 1510.40 mg; Magnez: 252.77 mg; Żelazo: 8.05 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń wieprzowa w sosie sliwkowym, kasza bulgur(2), bukiet warzyw	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 101.27 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; Sód: 2846.40 mg; suma cukrów prostych: 21.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; Potas: 3476.18 mg; Wapń: 1040.44 mg; Fosfor: 1702.77 mg; Magnez: 388.25 mg; Żelazo: 16.97 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					