

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

18.11 - 24.11

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Makaron(2) Spaghetti(350g) w sosie paprykowym z soczewicą (3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie brokułowym, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2253.71kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Sód: 1923.30 mg; suma cukrów prostych: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Potas: 2231.52 mg; Wapń: 241.55 mg; Fosfor: 1117.84 mg; Magnez: 220.30 mg; Żelazo: 10.95 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Kaszanka pieczona z cebulką(100g), ziemniaki(200g) dukane, surówka z ogórka kiszonego(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2120.45 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 102.71 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód:2911.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.50 g; Potas: 4210.11 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 1412.50 mg; Magnez: 302.45 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Gotówki bez zawijania(100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.21 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 190.11 g; Sód:2911.50 mg; suma cukrów prostych: 10.80g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.45g; Potas: 4311.55 mg; Wapń: 511.45 mg; Fosfor: 1311.25mg; Magnez: 311.20 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.85 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 75.11 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2610.42 mg; suma cukrów prostych: 21.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 11.45 g; Potas: 3211.10 mg; Wapń: 400.55 mg; Fosfor: 135.84 mg; Magnez: 250.11 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2485.45kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 97.44 g; Węglowodany ogółem: 227.11 g; Sód: 2817.45 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.45g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Potas: 4215.45 mg; Wapń: 485.45 mg; Fosfor: 1421.11 mg; Magnez: 310.11 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 317.41g; Sód: 2854.20mg; suma cukrów prostych: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 1014.51 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 347.20 mg; Żelazo: 12.71 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				