

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

25.11 - 01.12

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jęczmienna(2)	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2128.13kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 70.11 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sód: 1920.85 mg; suma cukrów prostych: 46.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Potas: 2314.85 mg; Wapń: 235.10 mg; Fosfor: 1140.55 mg; Magnez: 210.10 mg; Żelazo: 9.41 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kotlet z piersi kurczaka(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty białej z papryką	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 245.41 g; Sód: 2155.40 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Potas: 2575.10mg; Wapń: 245.10 mg; Fosfor: 1325.45 mg; Magnez: 215.45 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2755.40 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; Sód:2874.40 mg; suma cukrów prostych: 10.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4211.25 mg; Wapń: 500.21 mg; Fosfor: 1344.20 mg; Magnez: 285.40 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4) na żeberkach	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2612.88 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; Sód: 4810.25 mg; suma cukrów prostych: 32.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Potas: 5010.20 mg; Wapń: 1011.15 mg; Fosfor: 1915.11 mg; Magnez: 520.01mg; Żelazo: 12.77 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)	Placuszki ryżowe z cukinią i sosem jogurtowym(3) (350g)	Salatka z brokułem i makaronem(2) orzo(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2250.75 kcal; Białko ogółem: 60.25g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; Sód: 2600.75 mg; suma cukrów prostych: 17.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy: 10.50 g; Potas: 3140.11 mg; Wapń: 380.25 mg; Fosfor: 1314.25 mg; Magnez: 221.70 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(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: 1501.47mg; 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).	Warzywna z ciecierzycą	Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2754.10 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 5105.45 mg; suma cukrów prostych: 28.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Potas: 3610.80 mg; Wapń: 1010.11 mg; Fosfor: 1510.10 mg; Magnez: 325.10mg; Żelazo: 12.27 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				