

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

20.01 - 26.01

	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 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).	Kapuśniak	Bitki drobiowe w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1844.25 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 205.74 g; Sód: 2502.41 mg; suma cukrów prostych: 22.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.77 g; Potas: 2902.41 mg; Wapń: 305.44 mg; Fosfor: 1102.40 mg; Magnez: 230.71 mg; Żelazo: 5.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw z grzankami	Klopsik w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane z koperkiem, fasolka szparagowa	Salatka chłopska(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).	Kartoflanka	Wieprzowina duszona z cukinią, kasza bulgur(2), surówka z kapusty białej i papryki	Leczo warzywne (200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2720.41 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 94.75 g; Węglowodany ogółem: 195.11 g; Sód: 2952.41 mg; suma cukrów prostych: 10.55g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.78g; Potas: 4325.40 mg; Wapń: 505.42 mg; Fosfor: 1311.75mg; Magnez: 305.50 mg; Żelazo: 8.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 58.11g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; Sód: 2551.40 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.44 g; Potas: 3110.55 mg; Wapń: 377.15 mg; Fosfor: 1300.15 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa	Żeberka wieprzowe, ziemniaki dukane z koperkiem, buraczki	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2358.11kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 225.00 g; Sód: 2858.40 mg; suma cukrów prostych: 11.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 4211.85 mg; Wapń: 498.40 mg; Fosfor: 1425.77 mg; Magnez: 311.40 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 z wermiszalem	Potrąwka z kurczaka, ryż paraboliczny, groszek zielony	Pasztet(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				