

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

28.10 - 03.11

	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 lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 198.90 g; Sód: 1971.80 mg; suma cukrów prostych: 16.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 201.84 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłuszkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1811.42 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 180.45 g; Sód: 2510.42 mg; suma cukrów prostych: 15.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.45 g; Błonnik pokarmowy: 14.25g; Potas: 2840.11 mg; Wapń: 265.45 mg; Fosfor: 988.75 mg; Magnez: 201.44 mg; Żelazo: 9.52 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Pizza z szynką(2, 3)	Salatka z ananase i kalafior(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2589.45 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; Sód: 2540.75 mg; suma cukrów prostych: 10.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.22 g; Potas: 4211.44 mg; Wapń: 530.22 mg; Fosfor: 1470.25 mg; Magnez: 300.45 mg; Żelazo: 11.22 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa z kielbaską(4)	Kurczak(100g) w sosie śmietanowo(3) ziołowym(3), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2601.85 kcal; Białko ogółem: 92.20g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; Sód: 4814.22 mg; suma cukrów prostych: 28.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Potas: 4985.75 mg; Wapń: 1001.40 mg; Fosfor: 1901.75 mg; Magnez: 500.45 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	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: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 58.45g; Tłuszcz: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; Sód: 2611.44 mg; suma cukrów prostych: 16.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.85 g; Potas: 3145.77 mg; Wapń: 385.45 mg; Fosfor: 1310.20 mg; Magnez: 217.44 mg; Żelazo: 9.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior(100g)	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(4) z makaronem(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: 2418.55 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Sód: 2800.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Potas: 3460.20 mg; Wapń: 1011.55 mg; Fosfor: 1701.55 mg; Magnez: 365.40 mg; Żelazo: 14.01 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				