

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

10.03 - 16.03

	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) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2281.55 kcal; Białko ogółem: 65.10g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 271.88 g; Sód: 1808.5 mg; suma cukrów prostych: 26.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Potas: 2222.45 mg; Wapń: 200.11 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 200.15 mg; Żelazo: 9.30 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Klopsik pieczony(100g, 2) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty białej i marchewki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.91 g; Potas: 2902.58 mg; Wapń: 322.56 mg; Fosfor: 1102.98 mg; Magnez: 220.65 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)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, ryż(180g) paraboliczny, bukiet warzyw(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówką(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2281.55kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 233.55 g; Sód: 3722.47 mg; suma cukrów prostych: 9.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2521.77 mg; Wapń: 522.85 mg; Fosfor: 1200.47 mg; Magnez: 257.47 mg; Żelazo: 9.97 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej(100g)	Leczo warzywne (200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2710.01 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 121.40 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Sód: 4874.21 mg; suma cukrów prostych: 35.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Potas: 5001.49 mg; Wapń: 1047.24 mg; Fosfor: 1974.01 mg; Magnez: 530.20 mg; Żelazo: 14.57 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kopytka(350g, 1, 2, 3) z maselkiem, surówka z marchewki i jabłka(100g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; Sód: 2650.11 mg; suma cukrów prostych: 21.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Błonnik pokarmowy: 12.80 g; Potas: 3221.11 mg; Wapń: 412.51 mg; Fosfor: 1321.47 mg; Magnez: 254.44 mg; Żelazo: 8.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem warzywnym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2222.51 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 207.11 g; Sód: 3141.41 mg; suma cukrów prostych: 6.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.17g; Potas: 2947.51 mg; Wapń: 440.51 mg; Fosfor: 1571.17 mg; Magnez: 204.50 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2)(180g), groszek zielony(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 68.55g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2540.11 mg; suma cukrów prostych: 27.50g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.05g; Potas: 3354.88 mg; Wapń: 965.58 mg; Fosfor: 1610.12mg; Magnez: 299.55 mg; Żelazo: 11.88 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				