

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

03.03 - 09.03

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(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: 1655.71 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 151.85 g; Sód: 1910.55 mg; suma cukrów prostych: 12.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; Potas: 1952.77 mg; Wapń: 225.41 mg; Fosfor: 1055.50 mg; Magnez: 195.55 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kotlet z piersi kurczaka(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z dyni i suszonych pomidorów z dodatkiem sera typu feta(3)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1854.55kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 55.11 g; Węglowodany ogółem: 222.75 g; Sód: 2125.11 mg; suma cukrów prostych: 19.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Potas: 2505.20mg; Wapń: 225.70 mg; Fosfor: 1305.15 mg; Magnez: 205.77 mg; Żelazo: 9.99 mg;
Środa	Ser żółty(35g, 3), serek topiony(3) pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka jarzynowa(3)(100g), deliserek(3), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2711.80 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód:2511.10 mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 4201.55 mg; Wapń: 485.77 mg; Fosfor: 1301.55 mg; Magnez: 275.10 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z lanymi kluseczkami(2)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z cukinią, ryż(180g) paraboliczny, surówka z kapusty kiszonej(100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2680.51 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 188.55 g; Sód:2902.51 mg; suma cukrów prostych: 9.87g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.11g; Potas: 4305.10 mg; Wapń: 500.77 mg; Fosfor: 1301.45mg; Magnez: 300.80 mg; Żelazo: 7.15 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pierogi ruskie(350g, 1, 2, 3) z okrasą	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.80 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; Sód: 2701.11 mg; suma cukrów prostych: 20.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; Potas: 3211. 51 Wapń: 401.77 mg; Fosfor: 1450.47 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokuł(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2177.55 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 100.88 g; Węglowodany ogółem: 212.47 g; Sód: 3109.23 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 2924.77 mg; Wapń: 450.11 mg; Fosfor: 1501.25 mg; Magnez: 245.11 mg; Żelazo: 10.910 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Pieczeń polpettone ze szpinakiem(100g, 2), kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g) gotowane	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2385.10 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2771.15 mg; suma cukrów prostych: 40.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Potas: 3401.41 mg; Wapń: 988.55 mg; Fosfor: 1701.25 mg; Magnez: 352.10 mg; Żelazo: 12.15 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					