

## Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

### 17.03 - 23.03

|                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                               | Zupa (400ml)                                 | Danie Drugie                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                    | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                 | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).                                     | Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2) | Spaghetti(2)(350g) bolognese.                                                                            | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                      | Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;  |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                                       | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Krupnik z kaszą jaglaną                      | Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż(180g) paraboliczny                   | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                     | Energia: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2452.77 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.07 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Potas: 2912.21 mg; Wapń: 312.50 mg; Fosfor: 1125.10 mg; Magnez: 235.41 mg; Żelazo: 6.15 mg;   |
| Środa                                                                                                                                                                                                                                        | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).          | Krem z kukurydzy, grzanki(2)                 | Pizza z szynką(350g, 2, 3)                                                                               | Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Energia: 2599.22 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 105.40 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; Sód: 2544.41 mg; suma cukrów prostych: 11.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4222.01 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 1478.55 mg; Magnez: 311.75 mg; Żelazo: 11.50 mg; |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                                                     | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Jarzynowa(4) z fasolką szparagową            | Wieprzowina po węgiersku, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i kukurydzy(100g) | Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                  | Energia: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód: 2874.77 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.77g; Potas: 424.51 mg; Wapń: 502.77 mg; Fosfor: 1257.77 mg; Magnez: 305.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;     |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                                       | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).            | Ogórkowa(3, 4)                               | Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)                                                                 | Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2251.25 kcal; Białko ogółem: 59.75g; Tłuszcz: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 255.15 g; Sód: 2522.85 mg; suma cukrów prostych: 15.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.41 g; Błonnik pokarmowy: 12.41 g; Potas: 3115.45 mg; Wapń: 381.42mg; Fosfor: 1355.41 mg; Magnez: 205.75 mg; Żelazo: 9.88 mg;     |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                                       | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).           | Pieczarkowa(3)                               | Zraz wieprzowy(100g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)                                               | Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                     | Energia: 2327.85kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 225.51 g; Sód: 2821.50 mg; suma cukrów prostych: 12.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Potas: 4201.77 mg; Wapń: 451.21 mg; Fosfor: 1421.57 mg; Magnez: 311.10 mg; Żelazo: 11.70 mg;   |
| Niedziela                                                                                                                                                                                                                                    | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Rosół(4) z wermiszlem(2)                     | Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, 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: 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;  |
| <div>Alergeny</div> <div>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</div> |                                                                                                                                         |                                              |                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |