

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

24.03 - 30.03

	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)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.27 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Sód: 1994.28 mg; suma cukrów prostych: 54.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Potas: 2334.20 mg; Wapń: 240.21 mg; Fosfor: 1149.05 mg; Magnez: 227.50 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Gołąbek(100g, 1) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1866.20 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; Sód: 2549.07 mg; suma cukrów prostych: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Potas: 2948.08 mg; Wapń: 322.20 mg; Fosfor: 1164.80 mg; Magnez: 236.14 mg; Żelazo: 8.90 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Fasolowa z kielbaską(4)	Kurczak w sosie z ananase(100g), ryż(180g) paraboliczny, surówka z białej kapusty i papryki(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; Sód: 3747.21 mg; suma cukrów prostych: 8.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Potas: 2541.47 mg; Wapń: 541.74 mg; Fosfor: 1241.30 mg; Magnez: 287.51 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Wieprzowina w sosie(100g) z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; Sód: 4757.85 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Potas: 5044.14 mg; Wapń: 1015.75 mg; Fosfor: 1933.47 mg; Magnez: 515.25 mg; Żelazo: 11.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Placki ziemniaczane(250g, 1, 2) z sosem śmietanowym(3) pieczarkowym, surówka z marchewki(100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2222.41 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 84.77g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; Sód: 2754.44 mg; suma cukrów prostych: 21.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 3211.55 mg; Wapń: 421.47 mg; Fosfor: 1478.22 mg; Magnez: 207.40 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).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Devolay(100g, 1, 2, 3), ziemniaki(200g) dukane, gotowany kalafior(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 225.47 g; Sód: 3152.21 mg; suma cukrów prostych: 6.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 2901.11 mg; Wapń: 455.85 mg; Fosfor: 1527.10 mg; Magnez: 214.26 mg; Żelazo: 9.50 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 chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 2840.75 mg; suma cukrów prostych: 20.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 3470.74 mg; Wapń: 1020.74 mg; Fosfor: 1700.47 mg; Magnez: 380.40 mg; Żelazo: 15.40 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					