

## CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

### 02.06 - 08.06

|                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                               | Zupa (400ml)                            | Danie Drugie                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                  | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                           | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).                                     | Grochówka z kielbaską                   | Risotto z warzywami (350g)                                                                                                  | 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).                                         | Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)   | Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).          | Energia: 2253.71kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Sód: 1923.30 mg; suma cukrów prostych: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Potas: 2231.52 mg; Wapń: 241.55 mg; Fosfor: 1117.84 mg; Magnez: 220.30 mg; Żelazo: 10.95 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)                          | Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka                                                       | Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówką(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2531.45 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 241.54 g; Sód: 2504.54 mg; suma cukrów prostych: 10.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4201.01 mg; Wapń: 502.25 mg; Fosfor: 1428.15 mg; Magnez: 301.22 mg; Żelazo: 10.25 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 makaronem(2)                 | Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), kasza bulgur(2) (180g), surówka z kapusty kiszonej (100g)           | Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                | Energia: 2210.21 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 190.11 g; Sód: 2911.50 mg; suma cukrów prostych: 10.80g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.45g; Potas: 4311.55 mg; Wapń: 511.45 mg; Fosfor: 1311.25mg; Magnez: 311.20 mg; Żelazo: 7.45 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(1, 2) (300g) z sosem śmietanowo(3) pieczarkowym                                                         | Salatka z kalafiozem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).        | Energia: 2100.47 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Sód: 2701.44 mg; suma cukrów prostych: 21.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 3111.25 Wapń: 400.21 mg; Fosfor: 1454.77 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.25 mg;       |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                 | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).           | Pieczarkowa(3)                          | Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)              | Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Energia: 2415.11kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; Sód: 2825.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4201.15 mg; Wapń: 454.77 mg; Fosfor: 1401.22 mg; Magnez: 301.25 mg; Żelazo: 11.22 mg;    |
| Niedziela                                                                                                                                                                                                              | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Jarzynowa(4) z cukinią                  | Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych                                        | Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).        | Energia: 2404.22 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 307.22g; Sód: 2866.44mg; suma cukrów prostych: 38.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Potas: 3401.20 mg; Wapń: 1004.11 mg; Fosfor: 1701.22 mg; Magnez: 321.40 mg; Żelazo: 11.21 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 |                                                                                                                                         |                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |