

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

07.07-13.07

	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)	Ryż z jabłkiem (350g) i cynamonem	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z kukinią i groszkiem, kasza bulgur(2) (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(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).	Rosół(4) z makaronem(2)	Wątróbka drobiowa(2) duszona z cebulką(100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1874.21kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 90.74 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; Sód: 3701.47 mg; suma cukrów prostych: 8.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Potas: 2501.47 mg; Wapń: 524.21 mg; Fosfor: 1201.77 mg; Magnez: 280.01 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Owocowa	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.25 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem:185.10 g; Sód:2700.45 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Potas: 401.17 mg; Wapń: 50145 mg; Fosfor: 1215.10 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 58.11g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; Sód: 2551.40 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.44 g; Potas: 3110.55 mg; Wapń: 377.15 mg; Fosfor: 1300.15 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo-ziółtym, ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.77 kcal; Białko ogółem: 100.4 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 212.02 g; Sód: 3151.44 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; Potas: 2951.02 mg; Wapń: 455.70 mg; Fosfor: 1510.40 mg; Magnez: 252.77 mg; Żelazo: 8.05 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Zraz wieprzowy (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, 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: 2411.75 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2801.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Potas: 3472.45 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1765.11 mg; Magnez: 372.25 mg; Żelazo: 13.85 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					