

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

14.07-20.07

	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 muszelmami(2, 3)	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3) (350g)	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).	Ogórkowa(3, 4)	Pizza z szynką(2, 3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Sód: 2714.25 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Potas: 4102.45 mg; Wapń: 525.47 mg; Fosfor: 1202.85 mg; Magnez: 305.74 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2120.45 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 102.71 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2911.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.50 g; Potas: 4210.11 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 1412.50 mg; Magnez: 302.45 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g) 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: 2455.25 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 102.77 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 4745.25 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 5002.77 mg; Wapń: 1010.20 mg; Fosfor: 1914.44 mg; Magnez: 505.41 mg; Żelazo: 12.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą (300g), surówka z kiszonej kapusty (100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2245.15 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2610.44 mg; suma cukrów prostych: 18.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.30 g; Błonnik pokarmowy: 11.47 g; Potas: 3211.22 mg; Wapń: 411.51 mg; Fosfor: 140.74 mg; Magnez: 255.55 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2485.45 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 97.44 g; Węglowodany ogółem: 227.11 g; Sód: 2817.45 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Potas: 4215.45 mg; Wapń: 485.45 mg; Fosfor: 1421.11 mg; Magnez: 310.11 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997.54 mg; suma cukrów prostych: 42.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g; Potas: 2234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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					