

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

11.08-17.08

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; Sód: 2011.10 mg; suma cukrów prostych: 54.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 2321.74 mg; Wapń: 225.88 mg; Fosfor: 1132.45mg; Magnez: 271.10 mg; Żelazo: 11.10 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2113.85kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; Sód: 1951.10 mg; suma cukrów prostych: 48.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; Potas: 2245.12 mg; Wapń: 255.10 mg; Fosfor: 1151.14 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Fasolowa z kielbaską(4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2587.12 kcal; Białko ogółem: 85.45g; Tłuszcz: 102.10 g; Węglowodany ogółem: 244.10 g; Sód: 2501.25 mg; suma cukrów prostych: 11.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 4211.11 mg; Wapń: 501.10 mg; Fosfor: 1411.15 mg; Magnez: 301.25 mg; Żelazo: 11.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g) surówka z kapusty kiszonej (100g)	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Sód: 4754.10 mg; suma cukrów prostych: 15.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 5022.10 mg; Wapń: 1025.10 mg; Fosfor: 1925.10 mg; Magnez: 514.25 mg; Żelazo: 12.02 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Ryż z jabłkiem (350g) i cynamonem	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2228.45 kcal; Białko ogółem: 55.11g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Sód: 2515.77 mg; suma cukrów prostych: 14.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 11.21 g; Potas: 3101.40 mg; Wapń: 351.45mg; Fosfor: 1325.77 mg; Magnez: 204.11 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 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					