

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

25.08-31.08

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.4 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 1987.41 mg; suma cukrów prostych: 53.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 2321.40 mg; Wapń: 225.20 mg; Fosfor: 1121.41 mg; Magnez: 220.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Pizza z szynką(2, 3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1836.40 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 211.40 g; Sód: 2520.41 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g; Potas: 2940.20 mg; Wapń: 302.40 mg; Fosfor: 1160.40 mg; Magnez: 230.21 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z groszkiem zielonym, kasza jęczmienna(2) (180g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; Sód: 2901.74 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Potas: 4301.70 mg; Wapń: 502.71 mg; Fosfor: 1450.87 mg; Magnez: 344.72 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i papryki (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokuła z grzankami(2)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) seler	Salatka z kalaflorem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2244.80 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; Sód: 2600.47 mg; suma cukrów prostych: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 13.77 g; Potas: 3201.47 mg; Wapń: 405.71 mg; Fosfor: 1351.77 mg; Magnez: 252.44 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ryż (180g) paraboliczny bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 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 polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 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					