

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

06.10-12.10

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Spaghetti(2) bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 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: 10.50mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i kukurydzy (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą (300g), surówka z kiszonej kapusty (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2754.81kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 205.47g; Sód: 3701.47 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; Potas: 2475.41 mg; Wapń: 505.41 mg; Fosfor: 1145.77 mg; Magnez: 251.47 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kurczak w sosie z ananase (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód: 2874.77 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.77g; Potas: 424.51 mg; Wapń: 502.77 mg; Fosfor: 1257.77 mg; Magnez: 305.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.25kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2411.25 mg; suma cukrów prostych: 16.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 11.22 g; Potas: 3201.22 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 124.45 mg; Magnez: 221.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	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).	Rosół(4) z wermiszlem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 317.41g; Sód: 2854.20mg; suma cukrów prostych: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 1014.51 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 347.20 mg; Żelazo: 12.71 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					