

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

13.10-19.10

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabieleną(3) z muszelkami(2, 3)	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg; ☒
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z kapusty białej i papryki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczonej dyni i suszonych pomidorów(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg; ☒
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kaszanka(2) z cebulką (100g), ziemniaki (200g), surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2599.22 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 105.40 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; Sód: 2544.41 mg; suma cukrów prostych: 11.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4222.01 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 1478.55 mg; Magnez: 311.75 mg; Żelazo: 11.50 mg; ☒
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z groszkiem zielonym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Caponata(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 zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Pierogi(1, 2, 3) ruskie z okrasą	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Serek topiony(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2415.11 kcal; 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 polpettone(2) (100g), ryż (180g) paraboliczny, buraczki (100g) gotowane	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2404.22 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 307.22g; Sód: 2866.44mg; suma cukrów prostych: 38.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Potas: 3401.20 mg; Wapń: 1004.11 mg; Fosfor: 1701.22 mg; Magnez: 321.40 mg; Żelazo: 11.21 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					