

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

17.11-23.11

	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)	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: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Wieprzowina duszona (100g) z groszkiem zielonym, kasza bulgur(2) (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(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).	Grochówka z kielbaską	Ryż z jabłkiem (350g) i cynamonem	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówką(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2614.52 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 105.54 g; Węglowodany ogółem: 251.55 g; Sód: 2544.11 mg; suma cukrów prostych: 12.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Potas: 4222.41 mg; Wapń: 535.55 mg; Fosfor: 1478.85 mg; Magnez: 321.15 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (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).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kalafiozem i ananasem(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).	Kalafiorowa(4) zabieleną z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Serek topiony(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2142.50 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 100.70 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; Sód: 3101.70 mg; suma cukrów prostych: 6.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; Błonnik pokarmowy: 13.47 g; Potas: 2940.40 mg; Wapń: 447.40 mg; Fosfor: 1501.47mg; Magnez: 250.47 mg; Żelazo: 9.70 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka gotowana (100g)	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					