

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

22.12 - 28.12

	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) penne w sosie szpinakowo-śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Medaliony drobiowe, ziemniaki dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i papryki	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(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).	Grzybowa(3) święteczna	Obiady - Kolacja Wigilijna Pierogi z kapustą i grzybami(2, 3), Filet z ryby panierowany(1, 2, 7), Śledzie(7) w sosie jogurtowo-śmietanowym(3), ryba w sosie węgierskim(1, 2, 4, 7) ziemniaki dukane, surówka z marchewki i jabłka, pieczywo mieszane, herbata		Energia: 3254.71 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 89.17g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; Sód: 2874.45 mg; suma cukrów prostych: 26.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Potas: 2987.45 mg; Wapń: 347.01 mg; Fosfor: 1180.80 mg; Magnez: 241.25 mg; Żelazo: 10.18 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony	Żeberka wieprzowe, ziemniaki dukane, buraczki	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2740.01 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 198.40 g; Sód: 2902.21 mg; suma cukrów prostych: 11.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 4321.20 mg; Wapń: 501.35 mg; Fosfor: 1302.42mg; Magnez: 300.70 mg; Żelazo: 8.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2), bukiet warzyw gotowanych	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2245.35 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 74.44 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; Sód: 2650.22 mg; suma cukrów prostych: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 12.77 g; Potas: 3220.40 mg; Wapń: 405.21 mg; Fosfor: 142.44 mg; Magnez: 255.70 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Spaghetti(2) bolognese	Serek topiony(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 12.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71g; Błonnik pokarmowy: 21.20g; Potas: 4202.78 mg; Wapń: 485.14 mg; Fosfor: 1401.51 mg; Magnez: 305.51 mg; Żelazo: 12.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladka drobiowa z farszem warzywnym, ryż paraboliczny, groszek z marchewką	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2874.10 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 120.22 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; Sód: 5110.45 mg; suma cukrów prostych: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Potas: 3621.50 mg; Wapń: 1011.41 mg; Fosfor: 1525.85 mg; Magnez: 371.20mg; Żelazo: 13.00 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					