

CMG Psychiatria - Dieta Podstawowa

29.12 - 04.01

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(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: 2223.27 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Sód: 1994.28 mg; suma cukrów prostych: 54.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Potas: 2334.20 mg; Wapń: 240.21 mg; Fosfor: 1149.05 mg; Magnez: 227.50 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1866.20 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; Sód: 2549.07 mg; suma cukrów prostych: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Potas: 2948.08 mg; Wapń: 322.20 mg; Fosfor: 1164.80 mg; Magnez: 236.14 mg; Żelazo: 8.90 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej z marchewką (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(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).	Szpinakowa z ryżem	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraki gotowane(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2455.25 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 102.77 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 4745.25 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 5002.77 mg; Wapń: 1010.20 mg; Fosfor: 1914.44 mg; Magnez: 505.41 mg; Żelazo: 12.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Risotto z warzywami (350g)	Salatka z kalaflorem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.85 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 75.11 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2610.42 mg; suma cukrów prostych: 21.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 11.45 g; Potas: 3211.10 mg; Wapń: 400.55 mg; Fosfor: 135.84 mg; Magnez: 250.11 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	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: 1501.47 mg; 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).	Kalafiorowa(4) z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (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: 2201.45 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 121.11 g; Sód: 2411.21 mg; suma cukrów prostych: 24.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.51 g; Potas: 3321.40 mg; Wapń: 927.01 mg; Fosfor: 1604.15 mg; Magnez: 284.25 mg; Żelazo: 11.22 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					