

## Jadłospis - CMG Psychiatria 15.01 - 21.01

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Fasolowa(400ml).	Warzywa w sosie jogurtowo - śmietanowym(350g, 3), kasza jęczmienna(180g, 2).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; Sód: 2382.16 mg; suma cukrów prostych: 10.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Potas: 3055.37 mg; Wapń: 303.51 mg; Fosfor: 1558.66 mg; Magnez: 349.24 mg; Żelazo: 17.32 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z wermiszlem(2).	Wieprzowina(100g) duszona w sosie(100g) własnym, ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty kiszanej.	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; Sód: 2382.16 mg; suma cukrów prostych: 10.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Potas: 3055.37 mg; Wapń: 303.51 mg; Fosfor: 1558.66 mg; Magnez: 349.24 mg; Żelazo: 17.32 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3).	Klopsiki wieprzowo-drobiowe(100g, 1, 2), ryż biały(180g), fasolka szparagowa(100g).	Salatka szwajcarska(100g, 3), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; Sód: 2382.16 mg; suma cukrów prostych: 10.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Potas: 3055.37 mg; Wapń: 303.51 mg; Fosfor: 1558.66 mg; Magnez: 349.24 mg; Żelazo: 17.32 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokułów(400ml).	Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych(100g, 1), ziemniaki dukane(200g), fasolka szparagowa(100g).	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; Sód: 2382.16 mg; suma cukrów prostych: 10.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Potas: 3055.37 mg; Wapń: 303.51 mg; Fosfor: 1558.66 mg; Magnez: 349.24 mg; Żelazo: 17.32 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(400ml, 3).	Makaron penne(2) ze szpinakiem.	Salatka z zielonym groszkiem(100g, 1), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; Sód: 2382.16 mg; suma cukrów prostych: 10.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Potas: 3055.37 mg; Wapń: 303.51 mg; Fosfor: 1558.66 mg; Magnez: 349.24 mg; Żelazo: 17.32 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(400ml, 3).	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2133.13 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 106.88 g; Węglowodany ogółem: 201.78 g; Sód: 3252.10 mg; suma cukrów prostych: 12.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.59 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Potas: 2776.41 mg; Wapń: 573.54 mg; Fosfor: 1564.55 mg; Magnez: 257.14 mg; Żelazo: 10.12 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ryżowa(400ml, 4).	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g).	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2533.24 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 99.00 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; Sód: 2418.38 mg; suma cukrów prostych: 46.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Potas: 3105.52 mg; Wapń: 962.39 mg; Fosfor: 1673.44 mg; Magnez: 368.04 mg; Żelazo: 13.94 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				