

## Jadłospis - CMG Psychiatria 22.01 - 28.01

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Jarzynowa(400ml).	Spaghetti(2) bolognese(350g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 111.39 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; Sód: 3452.06 mg; suma cukrów prostych: 22.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Potas: 2773.37 mg; Wapń: 248.29 mg; Fosfor: 1332.68 mg; Magnez: 259.05 mg; Żelazo: 13.44 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz biały(400ml, 3) z ziemniakami.	Kawałki piersi z kurczaka(100g) w sosie z ananase, ryż(180g), gotowany groszek i marchewka(100g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 111.39 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; Sód: 3452.06 mg; suma cukrów prostych: 22.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Potas: 2773.37 mg; Wapń: 248.29 mg; Fosfor: 1332.68 mg; Magnez: 259.05 mg; Żelazo: 13.44 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa(400ml, 3) z lanymi kluseczkami(2).	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym(100g, 1, 2, 3), ziemniaki dukane(200g), fasolka szparagowa.	Salatka szwajcarska(100g, 3), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 111.39 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; Sód: 3452.06 mg; suma cukrów prostych: 22.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Potas: 2773.37 mg; Wapń: 248.29 mg; Fosfor: 1332.68 mg; Magnez: 259.05 mg; Żelazo: 13.44 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(400ml).	Pizza(400g, 2, 3).	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2662.14 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 109.08 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; Sód: 5056.48 mg; suma cukrów prostych: 40.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Potas: 3756.92 mg; Wapń: 1047.79 mg; Fosfor: 1642.42 mg; Magnez: 380.82 mg; Żelazo: 15.59 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(400ml, 3).	Kluski śląskie(1) z sosem pieczarkowym(350g, 3), surówka(100g) z tartej marchewki.	Salatka z zielonym groszkiem(100g, 1), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2285.11 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; Sód: 2367.43 mg; suma cukrów prostych: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Potas: 3372.38 mg; Wapń: 328.98 mg; Fosfor: 1417.16 mg; Magnez: 262.18 mg; Żelazo: 12.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(400ml).	Roladki drobiowe z farszem warzywnym(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), fasolka szparagowa(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2285.11 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; Sód: 2367.43 mg; suma cukrów prostych: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Potas: 3372.38 mg; Wapń: 328.98 mg; Fosfor: 1417.16 mg; Magnez: 262.18 mg; Żelazo: 12.45 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony(400ml) z ziemniakami.	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(180g, 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: 2285.11 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; Sód: 2367.43 mg; suma cukrów prostych: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Potas: 3372.38 mg; Wapń: 328.98 mg; Fosfor: 1417.16 mg; Magnez: 262.18 mg; Żelazo: 12.45 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				