

Jadłospis - CMG Psychiatria 08.01 - 14.01

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml)	Krupnik z kaszą jaglaną(400ml)	Makaron(2) kokardki z sosem(3) truskawkowym(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek(30g), masło(15g, 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, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Pomidorowa(400ml, 3) z lanymi kluseczkami(2)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie śmietanowym(3) z suszonymi pomidorami(50g), ryż(180g), buraczki gotowane(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli(50g), masło(15g, 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;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Jarzynowa(400ml)	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), fasolka szparagowa(100g)	Salatka jarzynowa(100g, 1), parówki(40g), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 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, Dwutlenek siarki oraz siarczyny				14 -

Jadłospis - CMG Psychiatria 08.01 - 14.01

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Krem z kalafiora(400ml)	Naleśniki(300g, 1, 2, 3)	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Piątek	Twaróg(3) z rzodkiewką i szczypiorkiem(100g), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Żurek(3) z makaronem(400ml, 2)	Filet z ryby(120g, 7), ziemniaki dukane(200g), surówka z tartej marchewki i jabłka(100g)	Salatka z ananasem i kalafiorom(100g, 1), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Rosół(4) z makaronem(400ml, 2)	Zraz wieprzowy(100g), kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g)	Deliserek(2), wędlina(80g), świeży ogórek(30g), rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(400ml, 3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Paprykowa(400ml)	Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g, 2), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml)	Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 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, Dwutlenek siarki oraz siarczyny				14 -