

Jadłospis - CMG Psychiatria 11.03 - 17.03

	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), Makaron piórka(2).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	"Energia: 1650.22 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 209.98 g; Sód: 1987.87 mg; suma cukrów prostych: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; Potas: 1920.61 mg; Wapń: 237.13 mg; Fosfor: 1072.06 mg; Magnez: 203.99 mg; Żelazo: 11.06mg; "
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3).	Wieprzowina(100g) duszona w sosie(100g) własnym, ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty kiszanej.	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 210.14 g; Sód: 2510.21 mg; suma cukrów prostych: 26.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; Potas: 2874.21 mg; Wapń: 314.10 mg; Fosfor: 1121.70 mg; Magnez: 230.89 mg; Żelazo: 9.10 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(400ml).	Klopsiki wieprzowodrobiowe(100g, 1, 2), ryż biały(180g), fasolka szparagowa(100g).	Sałatka z kaszą kuskus(100g, 2), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2240.65kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; Sód: 3747.21 mg; suma cukrów prostych: 8.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Potas: 2541.47 mg; Wapń: 541.74 mg; Fosfor: 1241.30 mg; Magnez: 287.51 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kalafiora(400ml).	Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych(100g, 1), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty białej z ogórkiem.	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	"Energia: 2710.01 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 121.40 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Sód: 4874.21 mg; suma cukrów prostych: 35.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Potas: 5001.49 mg; Wapń: 1047.24 mg; Fosfor: 1974.01 mg; Magnez: 530.20 mg; Żelazo: 14.57mg; "
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(350g).	Sałatka z selerem i szynką(100g, 1, 4), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2434.21 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; Sód: 2112.34 mg; suma cukrów prostych: 12.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Potas: 3274.18 mg; Wapń: 374.40 mg; Fosfor: 1574.47 mg; Magnez: 317.10 mg; Żelazo: 14.71 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ryżowa(400ml, 4).	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: 2174.47 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 214.21 g; Sód: 3141.21 mg; suma cukrów prostych: 5.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; Potas: 2974.60 mg; Wapń: 441.47 mg; Fosfor: 1587.21 mg; Magnez: 247.55 mg; Żelazo: 9.47 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 chrzanowym, kasza bulgur(200g, 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: 2417.47 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 102.45 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; Sód: 2877.24 mg; suma cukrów prostych: 41.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Potas: 3447.21 mg; Wapń: 1021.30 mg; Fosfor: 1747.60 mg; Magnez: 377.21 mg; Żelazo: 15.80 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				