

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

01.07 - 07.07

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa(3, 4) z ryżem	Kawałki kurczaka(100g) w sosie z zielonym groszkiem, makaron(2) rurki(180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1684.31 kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 63.12 g; Węglowodany ogółem: 181.11 g; Sód: 1901.21 mg; suma cukrów prostych: 14.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Potas: 1927.47 mg; Wapń: 214.55 mg; Fosfor: 1001.71mg; Magnez: 190.44 mg; Żelazo: 7.95 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty z ziemniakami	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem(200g), mizeria(100g, 3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.50 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 75.74 g; Węglowodany ogółem: 202.70 g; Sód: 2501.21 mg; suma cukrów prostych: 23.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; Błonnik pokarmowy: 18.41g; Potas: 2901.50 mg; Wapń: 302.41 mg; Fosfor: 1101.51 mg; Magnez: 205.51 mg; Żelazo: 8.74 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Pizza z szynką(2, 3)	Salatka chłopska(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2354.77kcal; Białko ogółem: 75.445 g; Tłuszcz: 90.21 g; Węglowodany ogółem: 221.71g; Sód: 3741.51 mg; suma cukrów prostych: 7.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Potas: 2501.51 mg; Wapń: 511.70 mg; Fosfor: 1204.51 mg; Magnez: 274.25 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem kukurydziany(3) z mlekiem kokosowym i grzankami(2)	Gołąbki(100g) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g)	Makaron(2) orzo z ciecierzycą i kiełbaską(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2385.17 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 225.74 g; Sód: 2888.51 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.51g; Potas: 401.71 mg; Wapń: 531.41 mg; Fosfor: 1301.51 mg; Magnez: 308.54 mg; Żelazo: 11.51 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Chłodnik(3)	Makaronowe(2) muszelki ze szpinakiem i serem typu greckiego(3)(350g)	Salatka z ananase i kalaflorem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2402.51 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; Sód: 2101.51 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Potas: 3201.51 mg; Wapń: 285.71 mg; Fosfor: 1540.51 mg; Magnez: 302.51 mg; Żelazo: 12.40 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa szczawiowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaku dukane(200g), groszek i marchewka(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 12.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71g; Błonnik pokarmowy: 21.20g; Potas: 4202.78 mg; Wapń: 485.14 mg; Fosfor: 1401.51 mg; Magnez: 305.51 mg; Żelazo: 12.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Białe barszcz(3) z makaronem(2)	Żeberka wieprzowe(100g), 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: 2841.74 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 120.51 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; Sód: 5170.70 mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Potas: 3601.41 mg; Wapń: 1002.51 mg; Fosfor: 1501.77 mg; Magnez: 380.71mg; Żelazo: 14.51 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				