

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

08.07 - 14.07

| | Śniadanie | Zupa (400ml) | Danie Drugie | Kolacja | Wartości odżywcze |
|--------------|---|--|--|--|--|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml). | Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2) | Spaghetti(2) bolognese (350g). | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1987.41 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 92.41 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; Sód: 3701.41 mg; suma cukrów prostych: 11.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; Potas: 2657.41 mg; Wapń: 224.74 mg; Fosfor: 1240.21 mg; Magnez: 231.41mg; Żelazo: 10.41 mg; |
| Wtorek | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Fasolowa(4) z kielbaską | Kurczak(100g) w sosie z ananase(3), ryż paraboliczny(180g), groszek zielony(100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1857.41 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 210.51 g; Sód: 2511.41mg; suma cukrów prostych: 23.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.41g; Potas: 2901.47 mg; Wapń: 314.51 mg; Fosfor: 1101.47 mg; Magnez: 224.51 mg; Żelazo: 10.74 mg; |
| Środa | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptysiowym(1, 2) | Kotlet z piersi kurczaka(100g)(1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka z kapusty kiszonej(100g) | Jarzynowa sałatka(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2247.31 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 117.41 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; Sód: 2914.77 mg; suma cukrów prostych: 11.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Potas: 4201.41 mg; Wapń: 540.21 mg; Fosfor: 1401.20 mg; Magnez: 301.42mg; Żelazo: 10.22 mg; |
| Czwartek | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Rosół(4) z makaronem(2) | Kopytka(1) z masłem(3)(350g), surówka z marchewki i jabłka(100g) | Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2111.50 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; Sód: 421.44 mg; suma cukrów prostych: 30.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Potas: 5001.41 mg; Wapń: 1001.51 mg; Fosfor: 1940.41 mg; Magnez: 502.21 mg; Żelazo: 12.41 mg; |
| Piątek | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Barszcz ukraiński(3, 4) | Filet panierowany z ryby(100g)(1, 2, 7), ziemniaki(200g), surówka z kapusty i ogórka(100g) | Sałatka z groszkiem zielonym i ryżem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2201.74 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 84.74 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Sód: 2601.51 mg; suma cukrów prostych: 19.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.40 g; Potas: 3210.32 mg; Wapń: 387.74 mg; Fosfor: 1384.71 mg; Magnez: 202.47 mg; Żelazo: 10.71 mg; |
| Sobota | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Paprykowa(4) | Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), fasolka szparagowa(100g) | Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2314.21kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 231.41 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 12.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Potas: 4201.77 mg; Wapń: 487.11 mg; Fosfor: 1401.47 mg; Magnez: 302.70 mg; Żelazo: 12.90 mg; |
| Niedziela | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Pieczarkowa(3, 4) | Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), buraczki gotowane(100g) | Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2878.32kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 120.74 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; Sód: 5170.41 mg; suma cukrów prostych: 30.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Potas: 3670.41 mg; Wapń: 1040.71 mg; Fosfor: 1540.11 mg; Magnez: 380.71mg; Żelazo: 12.74 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 | | | | |