

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

15.07 - 21.07

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z muszelkami(2)	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2233.41 kcal; Białko ogółem: 72.01g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Sód: 1987.11 mg; suma cukrów prostych: 52.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Potas: 2324.10 mg; Wapń: 235.41 mg; Fosfor: 1140.21 mg; Magnez: 222.30 mg; Żelazo: 11.29 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek(4) na kaszy jaglanej	Kotlet mielony(100g) w sosie koperkowym (1,2,3), ziemniaki(200g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1820.41 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 202.41 g; Sód: 2521.11 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.41g; Potas: 2901.40 mg; Wapń: 301.21 mg; Fosfor: 1150.41 mg; Magnez: 225.21 mg; Żelazo: 8.80 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa (4)	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim (3) z marchewką i groszkiem, ryż paraboliczny(180g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2164.47 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 105.31 g; Węglowodany ogółem: 211.21 g; Sód: 2851.02 mg; suma cukrów prostych: 11.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Potas: 4340.21 mg; Wapń: 520.21 mg; Fosfor: 12.31 mg; Magnez: 321.41 mg; Żelazo: 9.21 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem pomidorowy z grzankami (2)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g), surówka z ogórka kiszonego(100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2777.21 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 124.77 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; Sód: 4201.24 mg; suma cukrów prostych: 32.54g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Potas: 5041.20 mg; Wapń: 1021.40 mg; Fosfor: 1947.44 mg; Magnez: 507.20 mg; Żelazo: 12.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa zabieleną (3)	Łazanki(2) z kapustą i kiełbaską(350g)	Salatka z ananasm i kalafiorom(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.21 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; Sód: 2270.20mg; suma cukrów prostych: 18.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 3210.50 mg; Wapń: 312.01 mg; Fosfor: 1412.20 mg; Magnez: 247.31 mg Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak z młodej kapusty	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(180g, 2), bukiet warzyw(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.77 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 103.24 g; Węglowodany ogółem: 205.77 g; Sód: 3147.77 mg; suma cukrów prostych: 6.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.77 g; Błonnik pokarmowy: 14.78 g; Potas: 2947.47 mg; Wapń: 451.44 mg; Fosfor: 1510.37 mg; Magnez: 250.77 mg; Żelazo: 9.77 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół z makaronem (2,4)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż paraboliczny(180g), groszek zielony(100g).	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2447.20 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 95.74g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; Sód: 2801.47 mg; suma cukrów prostych: 42.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Potas: 3401.77mg; Wapń: 1010.21mg; Fosfor: 1701.55 mg; Magnez: 340.77 mg; Żelazo: 12.41 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				