

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

30.09 - 06.10

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym z serem(3) typu greckiego	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.11 kcal; Białko ogółem: 67.20g; Tłuszcz: 71.52 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; Sód: 1878.55 mg; suma cukrów prostych: 27.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Potas: 2254.20 mg; Wapń: 221.40 mg; Fosfor: 1014.72 mg; Magnez: 202.25 mg; Żelazo: 9.30 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Pizza z szynką(2, 3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1824.40 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 55.42 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; Sód: 2180.10 mg; suma cukrów prostych: 23.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Potas: 2571.00mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1301.02 mg; Magnez: 210.21 mg; Żelazo: 9.44 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kotlet z piersi kurczaka(1, 2), ziemniaki dukane, surówka z kapusty białej z marchewką	Salatka z ananasem(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2755.40 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; Sód: 2874.40 mg; suma cukrów prostych: 10.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4211.25 mg; Wapń: 500.21 mg; Fosfor: 1344.20 mg; Magnez: 285.40 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2528.40 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; Sód: 2840.25 mg; suma cukrów prostych: 11.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.85g; Potas: 400.21 mg; Wapń: 501.74 mg; Fosfor: 1285.40 mg; Magnez: 300.24 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka z masłem(1, 2, 3), surówka z marchewki i jabłka	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2177.25 kcal; Białko ogółem: 68.21g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; Sód: 2654.55 mg; suma cukrów prostych: 24.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 11.555 g; Potas: 3140.74 mg; Wapń: 380.21 mg; Fosfor: 1321.70 mg; Magnez: 230.15 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka, ryż paraboliczny, fasolka szparagowa	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2), buraczki	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 2840.75 mg; suma cukrów prostych: 20.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 3470.74 mg; Wapń: 1020.74 mg; Fosfor: 1700.47 mg; Magnez: 380.40 mg; Żelazo: 15.40 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				