

Dieta Podstawowa - CMG Psychiatria

07.10 - 13.10

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Makaron Spaghetti(2)(350g) w sosie paprykowym z soczewicą	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1685.71 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 180.40 g; Sód: 1958.54 mg; suma cukrów prostych: 14.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.80 g; Błonnik pokarmowy: 15.40 g; Potas: 1940.20 mg; Wapń: 230.20 mg; Fosfor: 1054.20 mg; Magnez: 195.40 mg; Żelazo: 10.24 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1814.54 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; Sód: 2124.55 mg; suma cukrów prostych: 24.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2580.71mg; Wapń: 250.25 mg; Fosfor: 1311.40 mg; Magnez: 205.75 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2387.40 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 105.75 g; Węglowodany ogółem: 233.40 g; Sód: 2945.88 mg; suma cukrów prostych: 11.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 4321.85 mg; Wapń: 511.58 mg; Fosfor: 1470.25 mg; Magnez: 305.41 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Wątróbka drobiowa(2) duszona z cebulką(100g), ziemniaki(200g), buraczki(100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2718.20 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 111.41 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; Sód: 2554.20 mg; suma cukrów prostych: 30.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Potas: 5001.20 mg; Wapń: 1070.10 mg; Fosfor: 1940.50 mg; Magnez: 501.21 mg; Żelazo: 15.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą(300g), surówka z kiszanej kapusty(100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.20 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz: 65.21 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; Sód: 2211.40mg; suma cukrów prostych: 11.55g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 3141.20 mg; Wapń: 300.41 mg; Fosfor: 1401.54 mg; Magnez: 240.77 mg; Żelazo: 10.58 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g), bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2475.15kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 225.41 g; Sód: 2847.15 mg; suma cukrów prostych: 11.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 4214.57 mg; Wapń: 480.50 mg; Fosfor: 1411.58 mg; Magnez: 300.40 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 317.41g; Sód: 2854.20mg; suma cukrów prostych: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 1014.51 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 347.20 mg; Żelazo: 12.71 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				